Pomo Warih Adi
Hari Nurdin Santosa

TANGKAS

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2

Untuk Kelas II
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

TANGKAS

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
untuk kelas II
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Penulis : Pomo Warih Adi
Hari Nurdin Santosa
Editor : Budi Harjo
Perancang Kulit : Abu Hafs
Tata Letak : Abu Hafs
Ilustrasi : Ipen
Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8
POM
t

POMO Warih Adi
Tangkas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga/Pomo Warih Adi, Hari Nurdin Santosa; editor, Budi Harjo; ilustrator, Ipen.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 168 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 156
Indeks
Untuk kelas II Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-024-5 (jil. 2c)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Hari Nurdin Santosa III. Budi Harjo IV. Ipen

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh …

kata sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

kata pengantar

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan YME yang telah memberi petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku tangkas untuk kelas II Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah ini.

Buku Tangkas (singkatan dari Tangguh, Kuat dan Cerdas) ini disusun dengan tujuan untuk membimbing para siswa menguasai setiap materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sehingga menjadi siswa yang tangkas.

Penulis berharap agar para siswa dapat menggunakan buku ini secara baik, dengan cara berlatih dan mencoba beberapa kegiatan dengan bimbingan guru atau pelatih

semoga buku ini bermanfaat

amin

sukoharjo, Januari 2009

pendahuluan

panduan menggunakan buku

sekarang kalian telah kelas dua
bagaimana kabar kalian
semoga tetap tangkas sehat dan bugar

apakah kalian masih rajin melakukan kegiatan jasmani
olahraga dan kesehatan
buku ini akan membantu kalian
melakukan berbagai kegiatan jasmani olahraga dan kesehatan
ayo kita mencoba menjadi siswa tangkas

ayo dicoba

berjalan dengan rintangan

langkahkan kakimu kedalam ban
lakukan pada lingkaran ban kedua
ketiga dan seterusnya
sampai semua ban
berhasil kamu lewati
awas kakimu tidak boleh
menyentuh ban

melewati rintangan bambu

kalian juga dapat menggunakan bambu
sebagai rintangan
lewatilah bilah-bilah bambu itu
sampai bilah bambu yang terakhir
usahakan kakimu tidak menyentuh
bilah bambu

kegiatan tantangan untuk meningkatkan ketangkasanmu

lensa olahraga

permainan sepatu roda

pernah tidak kalian bermain sepatu roda
permainan sepatu roda membutuhkan
ketangkasan kaki tangan dan badan
bergerak berjalan mengayun dan berlari
"sepatu roda ini berbentuk seperti sepatu biasa
yang bagian bawahnya di beri roda
namun letak roda ini berbeda-beda
sepatu roda ini banyak di pakai
untuk perlombaan di indonesia
di amerika banyak remaja yang
menggunakan alat ini untuk bertransportasi"

(sumber: http://smsinlui1sby.blogspot.com)

berisi informasi seputar olahraga dan kesehatan yang penting untuk kamu ketahui

untuk diingat

- gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat
- gerak dasar jalan lari lompat dan loncat termasuk gerak lokomotor
- gerak dasar non lokomotor adalah gerak tidak berpindah tempat
- gerak memutar mengayun dan menekuk lutut termasuk gerak non lokomotor
- gerak dasar manipulatif adalah gerak memainkan benda dengan menggunakan tangan kaki kepala dada atau paha
- gerak dasar manipulatif dapat dilakukan dengan melempar menangkap menendang dan menggiring bola

berisi rangkuman materi yang membantumu menguasai pelajaran

evaluasi

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. gerak dasar pada gambar berikut adalah ....
   b. jalan
   c. lari
   d. memutar
2. gerak dasar yang diperagakan anak pada gambar berikut adalah ....
   a. jalan
   b. lari
   c. lompat
3. saat melakukan gerak dasar lari kedua kaki melayang dan ....
   a. jatuh ditanah
   b. menyilang
   c. tidak menyentuh tanah
4. gerak yang diperagakan anak pada gambar

berisi latihan dan tugas untuk membantumu menguasai materi yang dipelajari

daftar isi

pelajaran 1

gerak dasar

kata kunci

- gerak dasar jalan
- lari
- lompat
- memutar
- mengayun
- menekuk lutut
- melempar bola
- menendang bola
- menggiring bola

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, memutar, mengayun, menekuk lutut, melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola melalui permainan dan aktivitas jasmani, serta nilai-nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

variasi gerak dasar bermacam macam
ada gerak dasar jalan
gerak dasar lari
gerak dasar lompat
memutar mengayun dan menekuk lutut
ayo kita ikuti gerakannya

gerak dasar jalan lari lompat dan loncat

gerak dasar jalan

pernahkah kalian memperhatikan
temanmu yang sedang berjalan
berjalan artinya melangkahkan kaki
dengan kaki tetap menyentuh tanah

hampir tiap hari kita berjalan
jalan membuat kita sehat
perhatikan sikap dan
cara berjalan yang benar

gambar 1
cara berjalan yang benar

berjalan dapat dilakukan
ke semua arah
ke depan belakang kiri atau kanan

meniru binatang berjalan

lihatlah murid-murid kelas 2 berolahraga
mereka terlihat bergembira
udin joko bonar agus dan alex
berjalan menirukan kucing berjalan
mereka selalu rukun
dan saling menyayangi

gambar 2
menirukan kucing berjalan

mencari pasangan

semua menirukan angsa berjalan
sambil bernyanyi potong bebek angsa
jika peluit dibunyikan anak bernyanyi
kalian harus mencari teman
sepasang bertiga dan seterusnya
anak yang tidak mendapat kawan pasangan
tidak dapat mengikuti permainan selanjutnya
ayo kita bermain

gambar 3
menirukan bebek berjalan

potong bebek angsa

potong bebek angsa
masak dikwali
nona minta dansa
dansa empat kali
dorong kekanan
dorong kekiri
la la la la la la la la
dorong ke kanan
dorong ke kiri
la la la la la la la la

berjalan dengan rintangan

langkahkan kakimu kedalam ban
lakukan pada lingkaran ban kedua
ketiga dan seterusnya
sampai semua ban
berhasil kamu lewati
awas kakimu tidak boleh
menyentuh ban

gambar 4
melewati rintangan ban

melewati rintangan bambu

kalian juga dapat menggunakan bambu
sebagai rintangan
lewatilah bilah-bilah bambu itu
sampai bilah bambu yang terakhir
usahakan kakimu tidak menyentuh
bilah bambu
lakukanlah dengan hati hati

gambar 5
melewati rintangan bilah bambu

gerak dasar lari

seperti gerak dasar jalan
gerak dasar lari dapat dilakukan
dengan berbagai variasi

gambar 6
sikap awalan berlari

misalnya lari langkah pendek
lari langkah panjang
lari dengan rintangan
dan lari mengikuti arah

gambar 7
lari langkah pendek

gambar 8
lari langkah panjang

gambar 9
lari dengan rintangan

gambar 10
lari mengikuti arah

gerak dasar lompat dan loncat

apa yang dimaksud gerak dasar
lompat dan loncat

gambar 11
gerak dasar lompat

pernahkah kalian memperhatikan temanmu
yang sedang melakukan gerak dasar
lompat dan loncat

gerak dasar lompat adalah
gerakan melayang mengarah ke depan
gerak dasar loncat adalah
gerakan melayang mengarah ke atas

sewaktu melompat tangan di tekuk
di samping pinggang
sewaktu meloncat tangan diluruskan
dan diletakkan di samping paha

gambar 12
gerakan meloncat

lihatlah siti wati ina dan susi
bermain lompat tali
pertama tama mereka
melompat tali setinggi lutut
lalu meloncat setinggi pinggang
ayo bermain lompat tali

gambar 13
bermain lompat tali

semua gerak dasar
jalan lari lompat dan loncat
yang telah kalian lakukan itu
dinamakan dengan gerak lokomotor

perhatikan gambar disamping
seorang anak melakukan gerak lokomotor
kombinasi dengan rintangan

1 2 3 4 5

gambar 14
gerakan kombinasi lari dan lompat

gerak dasar memutar mengayun dan menekuk lutut

gerak dasar memutar mengayun
dan menekuk lutut
termasuk gerak non lokomotor
atau gerak tidak berpindah tempat

gerak memutar mengayun
dan menekuk lutut
dapat dilakukan dengan permainan
perhatikan macam-macam
gerak non lokomotor berikut ini

gerak dasar memutar

gerak dasar memutar
dapat dilakukan dengan berbagai variasi
misalnya memutar lengan
ke depan dan belakang
memutar kedua lengan
ke kiri dan ke kanan

gambar 15
gerak dasar memutar

gambar 16
gerak memutar ke kiri dan ke kanan

gerak dasar mengayun

pada gerak dasar mengayun
yang digerakkan adalah
lengan dan bahu

gerak dasar mengayun
dapat dilakukan dengan menirukan
gerakan mendayung perahu
dan menirukan putaran
baling baling helikopter

gambar 17
gerak dasar mengayun

1 2
gambar 18
gerakan mendayung perahu

1 2 3
gambar 19
menirukan putaran baling baling helikopter

gerak dasar menekuk lutut

gerak dasar menekuk lutut
dapat dilakukan dengan jongkok penuh
maupun setengah jongkok

gambar 20
jongkok penuh

gambar 21
setengah jongkok

ayo lakukan gerakan kombinasi
mengayun dan menekuk lutut diiringi irama
mula mula posisi badan tegak
lalu membungkuk sampai kedua lengan
menyentuh tanah
berikutnya gerakan jongkok penuh
dilanjutkan membungkuk seperti gerakan kedua
dan terakhir badan ditegakkan kembali
lakukan gerakan kombinasi dengan gembira

gambar 22
gerakan kombinasi mengayun dan menekuk lutut

gerak dasar melempar menangkap menendang dan menggiring bola

gambar 23
melempar dan menagkap bola

apa yang dimaksud
dengan gerak manipulatif

gerak manipulatif
adalah gerak memainkan benda
dengan kaki kepala dada dan paha
benda yang digunakan
biasanya bola karet
kayu pemukul kasti dan sebagainya

gerak manipulatif bermacam macam
dapat berupa melempar menangkap
menendang dan menggiring bola
ke berbagai arah
dalam permainan sederhana

gambar 24
menggiring bola

gambar 25
memukul bola kasti

lempar tangkap bola

melempar bola berpasangan

lakukan gerakan lempar tangkap bola
secara berpasangan
lakukan secara bergantian
ada yang melempar
ada pula yang menangkap
lakukan secara berhati hati
jangan sampai bola itu terjatuh
pasangan yang tangkas adalah
pasangan yang paling sedikit
menjatuhkan bola

gambar 26
melempar dan menangkap bola

melempar bola ke dalam sasaran

melempar bola dapat juga
dikerjakan dengan sasaran
jika disediakan lima bola
berapa bola yang dapat kalian
masukkan ke dalam keranjang

gambar 27
melempar bola ke dalam sasaran

menendang dan menggiring bola

selain menggunakan tangan
gerak manipulatif dapat dilakukan dengan kaki

ambilah beberapa bola sepak
buatlah jarak sekitar sepuluh langkah
dari kakimu sampai ke gawang
arahkan tendanganmu ke gawang
bagaimana hasil tendanganmu

gambar 28
menendang bola ke gawang

menggiring bola

aku berlatih menggiring bola
mula mula kaki kanan menyentuh bola
dengan sedikit ayunan
aku bawa bola ke depan
aku menjaga agar bola
tetap berada dalam jangkauan
kedua kakiku
ayo berlatih menggiring bola

gambar 29
menggiring bola

adu kecepatan menggiring bola

ayo adu kecepatan
lakukan gerakan menggiring bola
dengan adu kecepatan

buatlah beberapa kelompok dikelasmu
kelompok yang tercepat
dan tidak melewati garis pembatas
dialah yang paling tangkas

gambar 30
adu kecepatan menggiring bola

permainan sepatu roda

pernah tidak kalian bermain sepatu roda
permainan sepatu roda membutuhkan
ketangkasan kaki tangan dan badan
bergerak berjalan mengayun dan berlari
”sepatu roda ini berbentuk seperti sepatu biasa
yang bagian bawahnya di beri roda
namun letak roda ini berbeda-beda
sepatu roda ini banyak di pakai
untuk perlombaan di indonesia
di amerika banyak remaja yang
menggunakan alat ini untuk bertransportasi”

(sumber: http://xmsinlui1sby.blogspot.com)

gambar 31
permainan sepatu roda
Sumber: http://images.kompas.com

- gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat
- gerak dasar jalan lari lompat dan loncat termasuk gerak lokomotor
- gerak dasar non lokomotor adalah gerak tidak berpindah tempat
- gerak memutar mengayun dan menekuk lutut termasuk gerak non lokomotor
- gerak dasar manipulatif adalah gerak memainkan benda dengan menggunakan tangan kaki kepala dada atau paha
- gerak dasar manipulatif dapat dilakukan dengan melempar menangkap menendang dan menggiring bola

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. gerak dasar pada gambar berikut adalah .....
   b. jalan
   c. lari
   d. memutar

2. gerak dasar yang diperagakan anak pada gambar berikut adalah .....
   a. jalan
   b. lari
   c. lompat

3. saat melakukan gerak dasar lari kedua kaki melayang dan .....
   a. jatuh ditanah
   b. menyilang
   c. tidak menyentuh tanah

4. gerak yang diperagakan anak pada gambar disamping termasuk gerak .....
   a. meloncat
   b. memutar
   c. berlari

5. gerak dasar memutar
   dapat meningkatkan .....
   a. kekuatan
   b. keseimbangan
   c. kecerdasan

6. anggota badan yang diayunkan saat melakukan
   gerak dasar mengayun adalah .....
   a. kaki dan lengan
   b. bahu dan kepala
   c. lengan dan bahu

7. gerakan mengayun dan membungkuk dapat
   dilakukan dengan mengikuti .....
   a. kemauan hati
   b. gerakan guru
   c. irama musik

8. gerak dasar menekuk lutut dapat dilakukan
   dengan jongkok penuh maupun .....
   a. setengah jongkok
   b. agak jongkok
   c. pura pura jongkok

9. gerak memainkan benda tertentu dengan tangan
   kaki kepala atau paha disebut gerak .....
   a. permainan
   b. asal asalan
   c. manipulatif

10. yang termasuk gerak manipulatif adalah .....
    a. berjalan
    b. melempar bola
    c. melompat

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan yang benar

1. gerak dasar lari dengan rintangan

2. gerak melempar bola dalam sasaran

3. gerak mengayun seperti dayung

4. gerak memutar

5. gerak dasar lari mengikuti arah

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. sebutkan 2 contoh alat yang digunakan untuk melakukan gerak manipulatif
   jawab: ....
2. sebutkan 2 jenis gerak dasar lokomotor
   jawab: ....
3. sebutkan 2 jenis gerak dasar non lokomotor
   jawab: ....
4. sikap apa yang harus ditunjukkan saat bermain bersama teman
   jawab: ....
5. apa manfaat melakukan gerak dasar lokomotor dan gerak non lokomotor
   jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. ayunan kedua lengan ke depan dan ke belakang sebanyak empat ayunan

2. lari lari di tempat sesekali lompat ke atas pada hitungan ke empat

pelajaran 2

latihan dasar kebugaran jasmani

kata kunci

- latihan otot lengan
- latihan otot tungkai
- keseimbangan *statis*
- keseimbangan *dinamis*
- aturan
- disiplin
- estetika

setelah mempelajari materi pada pelajaran 2 ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai, melatih keseimbangan statis dan dinamis, serta nilai menghargai teman, disiplin dan estetika

mengapa kita melakukan
latihan dasar kebugaran jasmani
dengan melakukan latihan dasar kebugaran jasmani
kita dapat menjaga kekuatan dan kesehatan badan
ayo lakukan latihan dasar kebugaran jasmani
dengan disiplin dan gembira

melatih kekuatan otot lengan dan tungkai

melatih kekuatan otot lengan

mengapa kita perlu melatih kekuatan otot lengan
buat apa otot lengan yang kuat
otot lengan perlu dilatih agar kuat dan sehat
agar kita dapat mengerjakan tugas dengan baik
seperti membantu membawa buku
membawa barang barang serta menulis pelajaran
untuk dapat memiliki otot lengan yang kuat
ikuti gerakan berikut ini

permainan *push up* sederhana

gerakan *push up*
adalah gerakan menahan berat tubuh
bertumpu pada tangan dan kedua lutut

untuk melakukan permainan ini
ikuti petunjuk berikut ini

gambar 32
gerakan *push up* sederhana

buatlah kelompok dikelasmu
masing masing kelompok terdiri atas lima orang
mintalah lima orang temanmu
untuk melakukan gerakan *push up* melingkar
dengan kepala didepan
badan bertumpu pada kedua lutut dan kedua tangan

angkatlah badan dengan kedua tangan
ketika terdengar aba aba
mulailah bergerak sesuai arah yang telah ditentukan
ke kiri atau ke kanan
permainan berhenti jika kalian telah berputar
dan kembali ke tempat semula

permainan *pull up* sederhana

ayo berlatih gerakan *pull up*
ikutilah petunjuk berikut ini

ambilah sebuah kursi
naiklah ke kursi itu
berdirilah dibawah palang
raihlah palang di atas
dengan kedua tanganmu
jika kursi diambil kedua tangan
berpegang dan bergelayut pada palang
angkat dan turunkan badanmu
secara perlahan lahan
lakukan gerakan ini
sebanyak empat kali hitungan

gambar 33
gerakan *pull up*

lomba *circuit*

adakan lomba *circuit* di kelasmu
masing masing anak harus dapat
melakukan gerakan mengangkat badan
menggunakan kedua tangan pada
sepasang meja
lalu *push up* searah jarum
jam sebanyak tiga kali
dan terakhir *pull up*
selama tiga hitungan
anak yang tangkas adalah
anak yang dapat
mengerjakankan semua
perintah dengan benar

gambar 34
lomba *circuit*

melatih kekuatan otot tungkai

latihan dengan dua kaki

aku berlatih kekuatan tungkai kaki
mula mula kedua kaki lurus
kedua tangan memegang pinggang
secara perlahan aku menekuk lutut
kemudian menurunkan badan
sampai pantat menyentuh tumit mata kakiku
kuangkat lagi hingga badanku tegak kembali
ayo ikuti gerakanku

gambar 35
latihan otot tungkai

loncat katak

aku bisa meloncat seperti katak
aku saling mengejar dengan teman temanku
wah asyik aku bisa menangkap temanku

gambar 36
loncat katak

latihan keseimbangan

keseimbangan ”*statis*”/diam

pada saat tubuhmu diam maupun bergerak
pernah tidak kamu merasakan
tubuhmu seperti mau jatuh

dalam keadaan diam
maupun bergerak
kalian tetap membutuhkan kemampuan
untuk menjaga dan mempertahankan
keseimbangan tubuh

gambar 37
keseimbangan ”*statis*/diam”

kemampuan menjaga
dan mempertahankan keseimbangan
pada saat tidak bergerak
misalnya saat berbaring duduk dan berdiri
dinamakan keseimbangan diam atau
keseimbangan *statis*

keseimbangan berdiri

aku dapat berdiri dengan satu kaki
ketika kakiku diangkat satu
kedua lengan aku rentangkan
secara perlahan badan aku bungkukkan
kaki lurus ke belakang
coba tebak aku menirukan bentuk apa

gambar 38
keseimbangan berdiri

keseimbangan duduk

latihan keseimbangan
juga dapat dilakukan saat kita duduk
lihatlah saat aku duduk
badan dan kedua kaki aku angkat
hingga membentuk huruf v dengan badanku

gambar 39
keseimbangan duduk

kalian juga dapat melakukan
latihan keseimbangan saat duduk
dengan bertumpu pada tangan

gambar 40
keseimbangan duduk

keseimbangan berbaring

selain berdiri dan duduk
saat berbaring kalian juga dapat melakukan
latihan keseimbangan
saat berbaring kedua tangan lurus
di samping badan
lalu kedua kaki diangkat secara bergantian
gerakan kaki seperti mengayuh sepeda

gambar 41
keseimbangan duduk

keseimbangan ”*dinamis”*/bergerak

latihan keseimbangan pada saat bergerak
dapat dilakukan dengan berjalan maupun berlari
dapat menggunakan alat atau tanpa alat
kemampuan menjaga
dan mempertahankan keseimbangan
pada saat bergerak
dinamakan keseimbangan bergerak
atau keseimbangan *dinamis*

berjalan dilantai membutuhkan keseimbangan
berjalan pada sebuah titian kayu
juga membutuhkan keseimbangan

gambar 42
keseimbangan saat berjalan
di lantai

gambar 43
keseimbangan saat berjalan
di titian kayu

membiasakan bergerak dengan benar

saat bergerak berjalan maupun berlari
lakukan gerakan dengan benar
berjalanlah dengan langkah kaki yang tegap
pandangan kedepan
lengan diayun ke depan dan ke belakang

gambar 44
cara berjalan yang benar

lihatlah aku dapat berlari dengan benar
saat berlari badanku tetap tegak
dan sedikit agak condong ke depan
kedua tangan diangkat setinggi pinggang
lalu kuayunkan ke depan dan ke belakang
secara bergantian

gambar 45
cara berlari yang benar

bermain balap karung

permainan balap karung
termasuk jenis permainan tradisional
biasanya dimainkan oleh anak anak
setiap anak memasukkan
kedua kaki dan badannya
sampai setengah badannya
masuk kedalam karung
kedua tangan memegang ujung ujung karung
setelah mendengar aba aba
semua berlari atau melompat
siapa yang paling cepat
dialah yang paling tangkas

gambar 46
bermain balap karung

- latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan peningkatan otot lengan dan tungkai
- latihan dasar kebugaran jasmani dapat menjaga kekuatan dan kesehatan
- beberapa bentuk latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan cara
  1. berjalan dengan kedua tangan
  2. gerakan *push up* sederhana
  3. gerakan *pull up* sederhana
- latihan keseimbangan diperlukan baik saat diam maupun saat bergerak
- latihan untuk meningkatkan keseimbangan antara lain:
  1. latihan keseimbangan saat berdiri
  2. latihan keseimbangan saat duduk
  3. latihan keseimbangan saat berbaring
  4. latihan keseimbangan saat berjalan
  5. latihan keseimbangan saat berlari

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. melatih kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan cara .....

   a. b. c.

2. melatih kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan cara .....

   a. b. c.

3. gambar disamping merupakan contoh keseimbangan.
   a. tidak bergerak
   b. bergerak
   c. tetap

4. gambar disamping merupakan contoh keseimbangan
   a. tidak bergerak
   b. bergerak
   c. tetap

5. latihan seperti pada gambar disamping dapat menguatkan otot .....
   a. tungkai
   b. perut
   c. lengan

6. contoh latihan gerakan *pull up* sederhana adalah .....
   a.
   b.
   c.

7. contoh latihan gerakan *push up* sederhana adalah .....
   a.
   b.
   c.

8. contoh latihan yang dapat menguatkan otot tungkai adalah .....
   a.
   b.
   c.

9. gerakan loncat katak dapat menguatkan otot .....
   a. lengan
   b. tungkai
   c. perut

10. gambar yang menunjukkan keseimbangan *statis* adalah .

a. b. c.

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan yang benar

1. keseimbangan *dinamis*

2. keseimbangan *statis*

3. sikap yang baik saat melakukan gerak lari

4. sikap yang baik saat melakukan gerak jalan

5. latihan menguatkan otot lengan

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. sebutkan 2 macam latihan kekuatan otot lengan
   jawab: ....
2. sebutkan 2 macam latihan kekuatan otot tungkai
   jawab: ....
3. sebutkan 2 jenis keseimbangan
   jawab: ....
4. sebutkan 2 macam keseimbangan *statis*
   jawab: ....
5. sebutkan 2 macam macam keseimbangan *dinamis*
   jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. gerakan *push up* sederhana
   bertumpu pada kedua tangan dan lutut

2. gerakan keseimbangan diam
   bertumpu pada satu kaki selama 5 detik

pelajaran 3

senam ketangkasan dasar

kata kunci

- senam
- tangkas
- kotak atau balok
- simpai
- gada
- isyarat
- percaya diri

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan senam ketangkasan dasar melompat dan meloncat tanpa alat maupun menggunakan alat sederhana disertai rasa percaya diri

pernahkah kalian berlatih senam ketangkasan
untuk apa kita berlatih senam ketangkasan
senam ketangkasan dasar dapat dilakukan
tanpa menggunakan alat
maupun dengan alat sederhana
saat melakukan senam ketangkasan
kita harus percaya diri mengikuti aturan
dan memperhatikan keselamatan diri
ayo berlatih senam ketangkasan dasar

senam ketangkasan sederhana tanpa alat

melompat dan meloncat

loncat di tempat

lihatlah aku bisa lompat di tempat
mula mula badanku tegak kedua tangan di samping
saat melompat kedua tangan
kuangkat setinggi pinggang

gambar 47
loncat di tempat

kombinasi lompat dan loncat

aku dapat melakukan gerakan
kombinasi lompat dan loncat
mula mula badan tegak pandangan kedepan
kedua tangan disamping paha
dengan jari jari terbuka
lalu dengan sedikit jongkok
kedua lengan aku rentangkan
ke kiri dan ke kanan
setelah itu aku siap melompat

aku melompat sebanyak tiga kali
pada lompatan ketiga arah badanku
aku geser ke kanan atau kiri
kini aku sudah mendarat
dengan menghadap arah yang berbeda

1 2 3 4 5 6

gambar 48
loncat di tempat

bermain lompat

perhatikan aba aba
jika peluit berbunyi satu kali
lompatlah kekanan
jika berbunyi dua kali lompatlah kekiri
tepuk tangan lompat ke depan
hentakkan kaki lompat ke belakang
lihatlah siapa diantara temanmu
yang tangkas melakukan gerakan

gambar 49
lompat dengan isyarat

senam ketangkasan sederhana menggunakan alat

melompat dan meloncat

aku melompat dan meloncat
menggunakan kotak kayu
selain kotak kayu
aku menggunakan alat bantu matras
matras digunakan untuk berguling
melompat ke depan belakang atau ke samping
matras terbuat dari busa atau serabut

aku berani meloncat dari kotak kayu
kuayunkan kakiku melayang di udara
kemudian jatuh diatas matras
aku mendarat dengan kedua kaki
dengan lutut ditekuk aku berjongkok
kedua tangan terlentang kedepan
lalu aku berdiri tegak kembali
ayo ikuti gerakanku

gambar 50
lompat dan loncat dari kotak

senam ketangkasan dengan sepasang gada

ayo melakukan senam ketangkasan
dengan menggunakan sepasang gada
gada merupakan alat senam ketangkasan

mula mula badan tegak
kedua tangan memegang sepasang gada
pada hitungan pertama kedua lengan lurus ke atas
hitungan kedua kedua lengan lurus di samping paha
kaki rapat pandangan ke depan
hitungan ketiga kedua kaki dibuka selebar bahu
dan kedua lengan direntangkan
hitungan ketiga kaki kiri maju ke depan
kedua lengan disilangkan di atas kepala
hitungan keempat kaki kanan ke depan
kedua lengan disilangkan di atas kepala
lakukan gerakan itu sampai dua kali empat hitungan
dengan penuh rasa percaya diri

gambar 51
senam ketangkasan dengan sepasang gada

senam ketangkasan dengan simpai

ayo melakukan senam ketangkasan
dengan menggunakan simpai
simpai merupakan alat senam ketangkasan

mula mula badan tegak
kedua tangan memegang simpai di depan dada
pada hitungan pertama badan menghadap ke kanan
kedua lengan lurus ke depan
kaki kanan di depan
kaki kiri berjinjit
hitungan kedua badan menghadap ke depan
kedua lengan kembali di depan dada
hitungan ketiga kaki kiri di depan
kaki kanan berjinjit
hitungan keempat badan kembali
menghadap ke depan
kedua lengan diangkat simpai dihadapkan ke depan
lakukan gerakan itu sampai dua kali empat hitungan
dengan penuh rasa percaya diri

1 2 3 4

gambar 52
senam ketangkasan dengan simpai

sejarah senam

menurut asal kata senam berasal dari bahasa Yunani (*gymnastics*), yang artinya:"untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang".
Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan.
Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan.

(sumber:http://www.koni.or.id)

- senam ketangkasan sederhana dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa menggunakan alat
- senam ketangkasan sederhana tanpa alat misalnya gerakan lompat dan loncat
- alat yang digunakan untuk melakukan senam ketangkasan dasar misalnya kotak balok sepasang gada dan simpai
- senam ketangkasan harus dilakukan dengan hati hati dan penuh percaya diri

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. sikap berdiri tegak ditunjukkan dengan gambar .....

a. b. c.

2. gerakan yang tepat saat hendak melakukan loncat di tempat adalah .....

a. b. c.

3. posisi setelah mendarat selesai melakukan gerakan kombinasi lompat dan loncat yang baik adalah .....

a. b. c.

4. gerakan melompat dan meloncat menggunakan alat...

a. b. c.

5. alat bantu yang digunakan untuk senam ketangkasan adalah .....
   a. kasur
   b. busa
   c. matras

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan yang benar

1. posisi badan selesai melakukan loncatan

2. sikap badan saat lompat di udara

3. senam ketangkasan dasar menggunakan gada

4. alat bantu yang digunakan untuk melakukan senam ketangkasan

5. senam ketangkasan dasar menggunakan simpai

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. sebutkan 2 macam gerakan senam ketangkasan tanpa alat
   jawab: ....
2. sebutkan 2 macam gerakan senam ketangkasan dengan alat
   jawab: ....
3. sikap apa yang harus ditunjukkan saat kalian melakukan senam ketangkasan sederhana
   jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. senam ketangkasan menggunakan sepasang gada
2. senam ketangkasan menggunakan simpai

pelajaran **4**

keterampilan dasar ritmik

kata kunci

- ritmik
- musik
- disiplin
- kerjasama

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan keterampilan dasar ritmik ke depan, belakang ataupun samping secara berpasangan maupun beregu dengan diiringi musik ataupun tanpa musik dan nilai-nilai disiplin dan keria sama

apa yang dimaksud gerak ritmik
mengapa kita perlu mempraktikkan gerak ritmik
gerak ritmik disebut juga gerak irama
gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan maupun secara kelompok
untuk bisa melakukan gerak ritmik dengan benar dibutuhkan kedisiplinan dan kerjasama
ayo melakukan gerak ritmik dengan benar

gerak ritmik berpasangan

gerakan ke depan dan ke belakang

aku melakukan gerak ritmik berpasangan
mula mula aku silangkan kaki kiri
di depan kaki kanan
kemudian kaki kanan maju ke depan
kaki kiri maju satu langkah
di depan kaki kanan

kaki kiri mundur satu langkah
di belakang kaki kanan
lalu kaki kanan mundur satu langkah
ke belakang kaki kiri

setelah itu kaki kiri merapat
dengan kaki kanan
ulangi gerakan ke depan dan ke belakang
sampai tiga kali
ayo lakukan gerakan ritmik dengan gembira

gambar 53
gerak ritmik ke depan dan ke belakang

gerakan ke samping kiri dan kanan

yudi dan andi melakukan
gerak ritmik berpasangan
mereka saling berhadapan
kedua tangan andi diletakkan pada pundak yudi
tangan yudi diletakkan pada pinggang andi

mula mula langkahkan kaki kiri
ke kiri satu langkah
diikuti kaki kanan ke kiri satu langkah
kemudian langkahkan kaki kanan
ke kanan satu langkah
diikuti kaki kiri ke kanan satu langkah

rasakan gerakannya
bagaimana rasanya enak bukan
ayo ulangi gerakanmu sampai tiga kali
ajaklah temanmu untuk melakukan
gerakan ritmik bersama sama

gambar 54
gerak ritmik ke kiri dan ke kanan

bermain dengan isyarat

ajaklah teman temanmu
melakukan permainan secara berpasangan
dengan isyarat
mula mula setiap pasangan saling berhadapan
dan bergandeng tangan di depan
setelah terdengar isyarat peluit berbunyi satu kali
setiap anak berputar ke kanan
sambil membalikkan badan
sehingga saling membelakangi
jika terdengar peluit berbunyi dua kali
berputarlah dan berbalik kembali ke depan
tangan tetap bergandengan
lihat siapa yang paling tangkas
melakukan permainan ini

1 2

gambar 55
bermain dengan isyarat

gerak ritmik beregu

gerak ritmik beregu tanpa diiringi musik

joko udin bonar dan alex
melakukan gerak ritmik beregu
mereka melakukannya bersama
ratih tika ulin dan sinta
mula mula mereka berjajar dengan rapi
anak laki laki berada di barisan depan
anak anak perempuan di belakang

hitungan satu badan tegak kedua lengan di paha
hitungan dua tangan kanan di angkat lurus ke atas
hitungan tiga tangan kiri di angkat lurus ke atas
hitungan empat kedua tangan di rentangkan
lurus ke kiri dan ke kanan
hitungan lima kedua tangan kembali
lurus menempel di samping paha
ayo melakukan gerak ritmik beregu dengan tangkas

gambar 56
gerak ritmik beregu

kejuaraan senam ritmik

”Tidak semua anak menyukai senam ritmik sport, apalagi menekuninya. Namun, Olivia Agustine yang masih duduk di bangku SMP justru mampu meraih tiga medali emas tingkat nasional dari jenis olah raga ini. Olivia Agustine, sang juara nasional ini mulai berlatih sejak SD. Dia berharap, semua atlet senam terus berlatih untuk menjadi atlet internasional. Kuncinya adalah sikap disiplin dan serius pesan Olivia selama latihan.”

(sumber: http://www.jawapos.co.id)

- senam ritmik artinya senam dengan mengikuti irama
- senam ritmik dapat dilakukan secara berpasangan maupun kelompok baik dengan irama musik atau tanpa musik
- senam ritmik dapat dilakukan dengan variasi gerakan ke depan dan belakang maupun ke kiri dan kanan
- senam ritmik dapat meningkatkan kedisiplinan dan kerjasama

a. berilah tanda (√) dikotak yang sesuai dengan pernyataan

		ya	tidak
1.	saat melakukan senam ritmik gerakan harus sesuai dengan irama	☐	☐
2.	senam ritmik dapat dilakukan tanpa musik	☐	☐
3.	senam ritmik tidak memerlukan kerjasama	☐	☐
4.	senam dapat melatih kesehatan	☐	☐
5.	senam irama sebaiknya dilakukan dengan perasaan sedih	☐	☐

b. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. gerak senam mengikuti irama dinamakan .....
   a. ritmik
   b. disco
   c. senam
2. gerak ritmik dapat dilakukan secara .....
   a. kelompok
   b. serampangan
   c. asal asalan

3. senam ritmik dilakukan dengan perasaan .....
   a. sedih
   b. kecewa
   c. gembira

4. senam kelompok dapat melatih kekompakan dan ....
   a. kesombongan
   b. kepandaian
   c. kerjasama

5. senam ritmik akan lebih bersemangat jika diiringi ....
   a. minum
   b. musik
   c. makan

c. jawablah pertanyaan berikut ini
   1. apa nama lain senam ritmik
      jawab: ....
   2. sikap apa yang perlu dikembangkan saat melakukan senam ritmik
      jawab: ....
   3. apa manfaat senam ritmik
      jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini
   1. gerak ritmik berpasangan
   2. gerak ritmik beregu

pelajaran 5

budaya hidup sehat

kata kunci

- kebersihan rambut
- kebersihan hidung
- kebersihan telinga
- gizi
- vitamin
- pola makan
- pola hidup

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat menerapkan budaya hidup sehat dengan cara menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga serta memilih makanan bergizi

pernahkah kalian sakit
bagaimana rasanya jika kita sedang sakit
tidak nyaman bukan
kesehatan adalah pemberian tuhan
kita semua harus menjaga
dan merawat kesehatan badan kita

menjaga kebersihan rambut hidung dan telinga

badan yang bersih
adalah badan yang terhindar dari kuman penyakit
mengapa kita harus menjaga kesehatan badan
dengan badan yang sehat
kita dapat melakukan apa saja
berjalan berlari melompat
bersepeda menulis dan membaca dengan lancar

kebersihan rambut
rambut sangat penting
bagi tubuh manusia
rambut menjaga kepala
dari sinar matahari
rambut harus dirawat dan dijaga
keramas setiap kali rambut kotor
disisir dan ditata dengan rapi

gambar 57
menjaga kebersihan rambut

kebersihan hidung
hidung adalah indera manusia
yang berguna untuk bernafas dan membau
jagalah kebersihan hidung
dari kuman kuman penyakit setiap hari

saat flu atau pilek
jika sedang bersin
tutuplah hidungmu
agar kuman tidak menyebar
saat ada debu tutuplah hidung
dengan sapu tangan
agar kotoran tidak masuk
melalui hidung

gambar 58
menutup hidung saat flu

kebersihan telinga

telinga adalah indera pendengaran
yang penting bagi manusia
telinga digunakan untuk mendengarkan suara
bersihkan telinga setiap hari
gunakan kapas atau pembersih lainnya
jangan gunakan lidi korek api
atau benda lain
yang bisa membuat telingamu rusak
jika sakit segera bawa ke puskesmas
atau dokter *spesialis* telinga
agar segera mendapat
perawatan secukupnya

gambar 59
cara membersihkan telinga
yang salah

tuhan yang maha kuasa
telah memberi kita rambut hidung dan telinga
kita harus menjaga dan merawatnya
dengan sebaik baiknya

uji pendengaranmu

ajaklah teman temanmu
untuk bermain uji pendengaran
siapkan dua kaleng sabun
yang sudah tidak terpakai
lubangilah salah satu sisinya
buatkan tali untuk menghubungkan dua kaleng itu
sekarang ajaklah temanmu
untuk menggunakan kaleng yang satunya
jika temanmu sedang bicara
coba dengarkan melalui kaleng itu
apa yang disampaikan temanmu

agar dapat bermain uji pendengaran
dengan tangkas
kalian harus memiliki pendengaran yang baik
untuk itu rajinlah membersihkan telinga
ayo ujilah pendengaranmu

gambar 60
bermain uji pendengaran

memilih makanan bergizi

mengapa manusia perlu makan setiap hari
makanan memberi tenaga bagi tubuh manusia
kita sebaiknya makan makanan
yang beragam dan bergizi
makanan bergizi membuat tubuh kita kuat dan sehat

makanan bergizi

makanan bergizi mengandung
karbohidrat lemak vitamin
dan protein
protein dapat diperoleh
pada hewan dan tumbuhan

gambar 61
makan bergizi

protein yang dihasilkan oleh hewan
dinamakan protein hewani
protein yang dihasilkan oleh tumbuhan
dinamakan protein nabati

protein hewani terdiri dari daging sapi
ayam ikan telur dan susu
protein nabati terdapat pada kedelai
protein sangat penting
sebagai zat pembangun tubuh manusia

vitamin terdiri dari vitamin a b c d e dan k
vitamin sangat dibutuhkan tubuh manusia

vitamin a terdapat pada asi
dan makanan yang berasal dari hewan
seperti susu daging ayam hati dan telur
atau dari sayuran hijau
dan buah yang berwarna merah
seperti mangga dan pepaya

gambar 62
sumber vitamin a
sumber: www.nutrisibalitacerdas.com

vitamin b atau sering disebut b *kompleks*
merupakan campuran dari vitamin b_1 b_2 b_6 dan b_{12}
makanan yang kaya protein
seperti telur ikan unggas dan daging
merupakan sumber makanan
yang kaya dengan vitamin b
disamping itu roti
sereal dan beras
juga banyak mengandung vitamin b

gambar 63
sumber vitamin b
sumber: http://www.blogdokter.net

vitamin c berfungsi untuk mencegah
terjadinya penyakit jantung dan kanker
tanpa vitamin c tubuh tidak akan mampu
untuk menyembuhkan dirinya sendiri

vitamin c banyak terdapat
dalam buah buahan
dan sayur sayuran
kadar vitamin c yang tinggi
terdapat dalam buah jambu melon
jeruk tomat dan sayur segar

gambar 64
sumber vitamin c
sumber: www.kapanlagi.com

vitamin d terdapat pada minyak ikan
telur keju kacang susu kedelai
dan kacang-kacangan.

gambar 65
susu kedelai
sumber: b2.itrademarket.com

vitamin e terdapat pada
makanan yang berminyak
seperti minyak kacang minyak jagung
minyak biji bunga matahari
kacang kacangan dan kecambah
vitamin e berfungsi
menjaga kesehatan kulit

gambar 66
minyak kacang kacangan
sumber: www.honsons.com

vitamin k berfungsi
untuk membantu pembekuan darah
vitamin k banyak terdapat
pada sayuran berdaun hijau
daging hati kuning telur
dan sayuran segar

gambar 67
brokoli
sumber: recipes.howstuffworks

menggunting dan menempel

carilah gambar tentang makanan bergizi
dari koran atau majalah
kumpulkan lalu potonglah dengan rapi
tempelkan gambar itu pada sehelai kertas kosong
namailah sesuai dengan gambarnya
jika selesai pajanglah hasil karyamu di kelas

vitamin

“Vitamin adalah suatu zat senyawa kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita yang berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin menyebabkan manusia terkena penyakit.”

(sumber: http://organisasi.org)

- untuk menjaga kebersihan badan
  mandi sehari dua kali
- rambut sebaiknya dikeramas jika sudah kotor
- rawatlah hidung dengan teratur
- bersihkan lubang hidung dari kotoran
- telinga harus dirawat dan dibersihkan
- makanan bergizi sangat dibutuhkan oleh tubuh
- makanan bergizi mengandung karbohidrat lemak
  protein dan vitamin
- makanlah makanan yang seimbang
  4 sehat 5 sempurna
- 4 sehat 5 sempurna terdiri dari nasi lauk pauk
  sayur mayur buah dan susu

a. berilah tanda (√) dikotak yang sesuai dengan pernyataan

No	Gambar	Pernyataan	Ya	Tidak
1.		menutup hidung saat berdebu		
2.		tidak perlu merapikan rambut		
3.		memainkan pensil ke telinga		
4.		mandi sehari 2 kali		
5.		rambut perlu dikeramas seminggu 2 kali		

b. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. alat pendengaran manusia .....

   a.
   b.
   c.

2. alat untuk membau .....

   a. mata
   b. hidung
   c. telinga

3. angota tubuh yang berfungsi melindungi kepala dari panas dan dingin .....

   a. mata
   b. rambut
   c. telinga

4. gambar berikut sebaiknya dibersihkan jika .....

   a. bersih
   b. kotor
   c. rontok

5. membersihkan telinga menggunakan .....

   a. kapas
   b. korek api
   c. pensil

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. apa guna telinga
   jawab: ....
2. apa fungsi hidung
   jawab: ....
3. bagaimana cara merawat rambut
   jawab: ....
4. sebutkan 3 makanan yang bergizi
   jawab: ....
5. sebutkan 2 contoh makanan yang mengandung protein
   jawab: ....

a. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. gerak berikut termasuk gerak dasar ....
   a. lari
   b. jalan
   c. lompat

2. salah satu contoh gerak tidak berpindah tempat ....
   a.

   b.

   c.

3. anggota badan yang diayunkan saat melakukan gerak dasar menayun adalah .....
   a. kaki dan kepala
   b. lengan dan bahu
   c. bahu dan kepala

4. yang termasuk gerak manipulatif adalah ......
   a. berjalan
   b. berlari
   c. melempar menangkap bola

5. melatih kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan cara ......
   a.
   b.
   c.

6. gambar dibawah ini merupakan contoh keseimbangan.....
   a. diam
   b. bergerak
   c. tetap

7. latihan seperti pada gambar dibawah ini dapat menguatkan otot ....
   a. tungkai
   b. perut
   c. lengan

8. alat bantu yang digunakan untuk senam lantai adalah ....
   a. kasur
   b. busa
   c. matras

9. posisi badan tegak yang tepat adalah ......
   a.
   b.
   c.

10. gerak mengikuti irama dinamakan gerak ....
    a. ritmik
    b. disko
    c. senam

11. senam berkelompok dapat melatih ......
    a. kerjasama
    b. kepandaian
    c. kesombongan

12. senam ritmik akan lebih bersemangat jika diiringi ......
    a. minum
    b. makan
    c. musik

13. alat pendengaran manusia adalah......
    a. mata
    b. hidung
    c. telinga

14. makanan dibawah ini banyak mengandung ....
    a. vitamin
    b. protein
    c. karbohidrat

15. alat indera manusia yang digunakan untuk membau......
    a. mata
    b. hidung
    c. telinga

b. isilah titik titik berikut ini dengan jawaban yang tepat

1. mandi sebaiknya sehari ...... kali
2. membersihkan rambut menggunakan ....
3. senam ritmik dapat dilakukan secara berpasangan maupun secara ......
4. *push up* sederhana dapat dapat menguatkan otot ......
5. yang termasuk gerak lokomotor adalah ....

c. jawablah pertanyaan berikut ini:

1. apa guna makanan bergizi bagi tubuh manusia
   jawab : ....
2. sebutkan 3 contoh makanan bergizi
   jawab : ....
3. bagaimana cara membersihkan hidung
   jawab : ....
4. sebutkan 3 contoh gerak lokomotor
   jawab : ....
5. sebutkan 3 contoh gerak manipulatif
   jawab : ....

pelajaran 6

gerak dasar kebugaran jasmani

kata kunci

- otot dada
- otot punggung
- sendi punggung
- sendi pinggul
- aturan

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dada, otot punggung serta melatih kelentukan persendian anggota badan bagian atas dengan mengikuti aturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

mengapa tubuh kita harus kuat dan bugar
tubuh yang kuat mudah melakukan latihan
kebugaran jasmani
latihan kebugaran jasmani
dapat dilakukan dengan menggerakkan sendi tubuh
ayo melakukan gerakan dasar kebugaran jasmani
sesuai aturan

latihan kekuatan otot dada dan punggung

latihan kekuatan otot dada

latihan kekuatan otot dada dapat dilakukan
dengan berbagai gerakan

memutar kedua lengan

aku dapat memutar kedua lengan
ke depan dan ke belakang
mula mula badan tegak kedua lengan lurus
di samping paha kiri dan kanan
lalu kedua lengan direntangkan
diputar ke depan empat kali hitungan
dan ke belakang empat kali hitungan

gambar 68
memutar kedua lengan ke depan dan ke belakang

mengangkat kedua lengan di depan

setelah diputar samping depan dan belakang
kedua lengan diangkat kedepan
lalu digerakkan naik turun secara bergantian
aku lakukan sampai delapan hitungan

gambar 69
mengangkat kedua lengan di depan naik dan turun

mengangkat bahu

aku dapat mengangkat
kedua bahu ke atas
mula mula badan tegak
kedua lengan lurus di samping paha
secara bersamaan kedua bahu
digerakkan ke atas
lalu secara perlahan di turunkan
aku lakukan sebanyak empat kali hitungan

gambar 70
mengangkat bahu ke atas naik turun

latihan kekuatan otot punggung

gerakan membungkuk dan berdiri

aku dapat melakukan gerakan
menguatkan otot punggung

mula mula kedua kaki dibuka
kedua tangan keatas
lalu badan dibungkukkan
sampai kedua tangan
menyentuh tanah

gambar 71
gerakan membungkuk dan berdiri

setelah itu badan kembali tegak
kedua lengan diangkat lurus ke atas
ulangi lagi sampai empat kali hitungan

gerakan meliuk ke kiri dan ke kanan

mula mula badan tegak
kedua lengan lurus
disamping kiri dan kanan paha
kedua kaki dibuka selebar bahu
kedua lengan diangkat lurus
ke atas
condongkan badan ke kanan
tegak kembali
kemudian condongkan ke kiri
secara bergantian
lakukan sampai empat kali hitungan

gambar 72
gerakan meliukkan badan

latihan kelentukan

latihan kelentukan sendi punggung

ayo berlatih kelentukan sendi punggung
mula mula badan tegak
kedua kaki dibuka selebar bahu
lalu kedua lengan di angkat ke atas
dengan sedikit dorongan
badan dibungkukan ke depan
kedua lengan di masukkan
di antara kedua kaki
lakukan sampai empat kali hitungan

gambar 73
latihan kelentukan
sendi punggung

latihan kelentukan sendi pinggul

ayo berlatih kelentukan sendi pinggul
mula mula badan tegak
kedua lengan disamping paha
lalu bungkukkan badan
sampai kedua telapak tangan
menyentuh tanah

tarik badanmu kembali
lalu bungkukkan badan
sampai kedua tangan menyentuh ujung jari kaki
tarik badan tegak kembali
sambil mengayun kedua lengan ke belakang
hiruplah nafas dalam dalam
lakukan sampai empat kali hitungan

gambar 74
latihan kelentukan sendi pinggul

gerakan meliukkan badan

ayo melakukan gerakan meliukkan badan
mula mula badan tegak
kedua kaki dibuka selebar bahu
bungkukkan badan ke depan
lalu liukkan ke kiri dan ke kanan
secara bergantian
lakukan sampai empat kali hitungan

gambar 75
latihan gerakan meliukkan badan

permainan balon beranting

ajaklah beberapa temanmu
buatlah dua kelompok
setiap kelompok terdiri lima anak
atur siapa yang berdiri paling depan
sampai ke belakang
ambilah sebuah balon
anak yang pertama memberi balon
kepada anak yang di belakang dengan tangan kiri
anak kedua menerimanya dengan tangan kiri
lalu berikan kepada anak yang ketiga
sampai anak yang terakhir
anak yang kelima memindahkan balon ke depan
menggunakan tangan kanan
sampai kepada anak yang pertama
kelompok yang tangkas
adalah yang paling cepat memindahkan balon

gambar 76
adu cepat permainan bola beranting

tarian seni angklung

latihan kebugaran jasmani
dapat dilakukan dengan aneka tarian
misalnya dalam tarian seni angklung
”Kesenian Angklung Buhun merupakan
kesenian angklung khas kabupaten Lebak
dengan peralatan perkusi dari bambu yang
menimbulkan nada-nada yang harmonis.
Angklung Buhun berarti angklung tua, kuno
(Sunda: baheula) yang dalam arti sebenarnya
adalah kesenian pusaka. kesenian ini
mempunyai peran untuk mempertahankan
generasi suku Baduy.”

sumber: http://www.tourism-mpu.com

- latihan gerak dasar kebugaran jasmani dapat menguatkan otot dada dan punggung
- latihan untuk menguatkan otot dada dan punggung dapat dilakukan dengan variasi gerak sesuai aturan
- latihan gerak dasar kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui permainan misalnya permainan bola berantai

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. latihan kekuatan otot dada ....

   a. b. c.

2. latihan kekuatan otot punggung....

   a. b. c.

3. Permainan bola beranting dapat melatih ......
   a. otot dada
   b. otot punggung
   c. otot pinggang

4. gerakan seperti pada gambar dibawah ini melatih kekuatan otot.....

   a. dada
   b. punggung
   c. pinggang

5. latihan kebugaran jasmani dilakukan sesuai....
   a. kemudahan
   b. kesukaan
   c. aturan

b. lengkapilah kalimat berikut ini

1. kedua tangan direntangkan keatas adalah awal gerakan kelentukan sendi ......

2. latihan meliukkan badan dapat menguatkan sendi ....

3.
gerakan seperti disamping jika dilakukan dengan baik sesuai aturan dapat menguatkan otot ....

4. permaianan bola beranting menggunakan alat ......
5. latihan membungkukkan badan kedepan dan ke belakang kiri dan kanan menguatkan sendi ......

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. apa manfaat latihan gerak dasar kebugaran jasmani
   jawab: ....
2. sebutkan dua jenis permainan yang dapat dijadikan latihan gerak dasar kebugaran jasmani
   jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini
1. gerakan meliukkan badan
2. latihan kelentukan sendi pinggul

pelajaran 7

senam ketangkasan sederhana

kata kunci

- melompat
- berputar
- berguling
- memindahkan berat tubuh
- faktor keselamatan

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan senam ketangkasan sederhana melompat dan berputar 90 derajat saat di udara, melompati benda, berjalan dan berguling ke depan, memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan kontrol yang baik dan memperhatikan faktor keselamatan

senam ketangkasan berguna
untuk melatih kelentukan kelincahan
dan ketangkasan
senam ketangkasan dapat dilakukan
dengan menggunakan alat maupun tanpa alat
ayo mempraktikkan senam ketangkasan

melompat dan berputar 90 derajat diudara

melompat di udara

aku dapat melompat di udara
mula mula badan tegak
kedua tangan kuangkat
setinggi pinggang
aku siap melompat di udara
kedua lutut kaki ditekuk
ketika sampai tanah
kedua kaki berjinjit
dan.... yak badan kuangkat
satu dua tiga
sampai hitungan kedelapan

gambar 77
melompat di udara

melompat dan berputar 90 derajat diudara

melompat dan berputar ke arah berbeda
dapat dilakukan dengan cara
mengubah arah lompatan
sesuai arah mata angin

mula mula aku menghadap selatan
lalu aku melompat
saat di udara aku berputar
dan merubah arahku ke timur
aku dapat melompat
dan memutar ke arah berbeda
ke depan samping kiri kanan
dan ke belakang

gambar 78
melompat dan berputar di udara

melompat di udara dari kotak kayu

ajaklah teman temanmu
untuk melakukan gerakan melompat di udara
dengan menggunakan kotak kayu
siapkan sebuah kotak kayu dan matras
berdirilah diatas kotak kayu itu
lakukan lompat ke atas dari kotak kayu itu
lalu mendarat dengan kedua kaki di matras
lakukan latihan dengan hati hati
agar tidak terjadi cedera
pada tulang dan otot

gambar 79
melompat dan berputar di udara

permainan melompati bilah kayu

ayo melompati bilah kayu
siapkan sebuah bilah kayu
letakkan bilah bambu itu pada suatu kotak
setinggi sekitar setengah lututmu

ajaklah beberapa temanmu untuk berlomba
lompatilah bilah bilah kayu itu
anak yang paling cepat
dan berhasil melompati bilah kayu
adalah anak yang tangkas

meskipun adu kecepatan
namun tetap lakukan dengan hati hati
perhatikan keselamatan diri sendiri
dan keselamatan orang lain

gambar 80
melompati bilah kayu

senam ketangkasan sederhana

berjalan dan berguling kedepan

aku berjalan dan bersiap untuk berguling kedepan
mula mula badan tegak
sampai di depan matras aku berjongkok
kedua lutut ditekuk
dagu aku tempelkan di dada
lalu dengan sedikit dorongan
aku bersiap berguling ke depan
badanku bertumpu pada pangkal leher

aku rebahkan badan kedepan
saat kedua kaki di atas
dengan sedikit dorongan
aku arahkan kedua kakiku ke depan
kini aku berjongkok
dan yak .....
aku melompat dari matras
kini badanku aku tegakkan kembali

gambar 81
berguling ke depan

memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain

salah satu gerakan memindahkan berat tubuh
dari satu titik ke titik yang lain
adalah gerakan berguling ke samping

lakukan gerakan berguling ke samping
dengan bantuan guru atau temanmu
ikutilah aturan dan petunjuk dari guru
perhatikanlah keselamatan diri sendiri
agar tidak terjadi cidera

gambar 82
gerakan berguling ke samping

mula mula badan tegak
kemudian badan ditelungkupkan
bertumpu pada kedua tangan dan lutut
di lantai atau matras
angkatlah kedua kaki ke samping
mintalah temanmu menyangga pinggangmu
dengan bantuan seorang teman
putarlah badan ke samping ke kanan atau ke kiri
ayunkan kedua kakimu
sehingga badan telungkup di lantai atau matras

kegunaan senam ketangkasan

” Senam adalah olahraga indah untuk anak-anak, dan dapat membantu mereka mengembangkan koordinasi, kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas dan banyak lagi. Senam juga dapat membangun diri, dan meningkatkan kemampuan diri sendiri seperti disiplin dan konsentrasi.”

sumber:http://pioneergymnasticsclub.blogspot.com)

- senam ketangkasan berguna untuk melatih kelincahan dan ketangkasan

- senam ketangkasan sederhana dapat dilakukan dengan cara
  - gerakan melompat dan berputar 90 derajat di udara
  - gerakan melompati benda

- gerak senam ketangkasan sederhana dapat dilakukan dengan cara
  - berjalan dan berguling ke depan
  - memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain

a. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. setelah selesai melompat ketika mendarat menggunakan
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. dua tangan

2. membalikkan arah 90 derajat dilakukan saat ....
   a. awalan
   b. di udara
   c. mendarat

3. posisi setelah melakukan gerakan berguling ....

   a.
   b.
   c.

4. alat bantu yang digunakan untuk melakukan senam ketangkasan biasanya ......
   a. kasur
   b. matras
   c. busa

5. senam ketangkasan sederhana dapat dilakukan dengan cara melompati .....
   a. guru
   b. dinding sekolah
   c. kotak kerdus

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan

1. gerakan melompat dari kotak

2. gerakan berguling ke samping

3. sikap awalan saat hendak berguling

4. sikap setelah berguling

5. posisi badan saat berguling

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. sebutkan 3 alat yang biasa digunakan senam ketangkasan
   jawab : ....
2. apa manfaat gerakan berguling
   jawab : ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. melompat dan berputar ke arah yang berbeda di udara
2. gerakan berguling ke depan dan ke samping

pelajaran

8

keterampilan dasar ritmik

keterampilan dasar ritmik

gerak dasar ritmik berpasangan	gerak dasar ritmik beregu	nilai-nilai yang terkandung
• gerak dasar ritmik berpasangan tanpa musik • gerak dasar ritmik berpasangan dengan musik	• gerak dasar ritmik beregu tanpa musik • gerak dasar ritmik beregu dengan musik	• kerjasama • disiplin

kata kunci

- gerak dasar ritmik berpasangan
- gerak dasar ritmik beregu
- kerjasama
- disiplin

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan keterampilan dasar ritmik secara berpasangan maupun beregu, menggunakan atau tanpa musik disertai nilai kerjasama, dan disiplin

mengapa kita perlu berlatih keterampilan gerak ritmik
keterampilan gerak ritmik
dapat meningkatkan keserasian gerak dan irama
irama yang digunakan dapat berupa lagu
musik dan tepukan tangan
gerakan yang serasi dengan irama
akan terlihat indah dan menarik
ayo berlatih keterampilan gerak ritmik
berpasangan maupun beregu

gerak ritmik berpasangan

pagi ini semua siswa kelas 2 berolahraga
mereka melakukan gerak ritmik berpasangan

mereka melakukannya dengan penuh percaya diri
saling bekerjasama dan menjaga kekompakan

lihatlah rima dan rahmi
melakukan gerak ritmik berpasangan
mula mula badan tegak
lalu kaki kiri melangkah ke depan
kedua tangan diayun ke kanan
selanjutnya kaki kanan melangkah ke depan
kedua tangan diayun ke kiri
lakukan secara bergantian
kaki melangkah kedua tangan mengayun
secara bergantian
ke kanan ke kiri depan dan ke belakang

gambar 83
gerak ritmik berpasangan

gerak ritmik beregu

setelah melakukan gerak ritmik
secara berpasangan
hari ini siswa kelas dua
melakukan gerak ritmik beregu
mereka kompak dan saling bekerjasama
mereka terlihat indah dan menarik

mengayun dua lengan ke depan dan belakang

aku dan teman teman berjajar
membentuk lingkaran
mula mula posisi badan tegak
lalu kaki kiri diayunkan ke depan
tangan kanan menyilang di depan dada
pada hitungan satu
tangan kanan diayun ke belakang
pada hitungan kedua
kaki kanan di langkahkan ke depan
tangan kiri menyilang di depan dada
pada hitungan ketiga
tangan kiri diayun ke belakang
aku melakukan sampai dua kali putaran

gambar 84
gerak ritmik beregu

melatih konsentrasi

ajaklah teman temanmu bermain
latihan konsentrasi
dengarkan suara musik sambil bertepuk tangan
gerakkan kakimu ke depan dan belakang
ambil sebuah bola tenis
pindahkan bola tenis dari satu anak
kepada anak yang lain
jika musik berhenti bola juga berhenti
lihatlah dimana bola terakhir berada
siapa yang memegang bola terakhir
harus mau menyumbang sebuah lagu
ayo lanjutkan bermain lagi

gambar 85
permainan melatih konsentrasi

perkembangan senam ritmik

“Senam ritmik pertama kali menarik perhatian *Fédération Internationale de Gymnastique (FIG,* bahasa Belanda*)* pada pertengahan abad 20, dijuluki sebagai senam modern oleh para penggemarnya.”

“Para pesenam menampilkan gerakan - gerakan indah dengan diiringi musik, di atas matras seluas $13m^2$ dengan alat tambahan berupa tali, hoop, bola, tongkat dan pita. Pada kelas perorangan, para pesenam menampilkan nomor yang berbeda dengan empat sampai lima alat tambahan. Pada kelas tim, berjumlah lima orang tampil bersamaan dengan menggunakan alat - alat yang berbeda.”

sumber:http://pioneergymnasticsclub.blogspot.com

- keterampilan gerak ritmik bertujuan untuk melatih keserasian antara gerak dan irama
- keterampilan gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan atau beregu
- keterampilan gerak ritmik akan terasa asyik jika diiringi musik
- gerak ritmik harus dilakukan dengan kompak dan saling bekerjasama

a. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. gerak ritmik dilakukan dengan ....
   a. sendiri
   b. semaunya
   c. kompak

2. gerak ritmik melatih keserasian gerakan dan ....
   a. ayunan
   b. lompatan
   c. irama

3. sikap gerak ritmik berpasangan yang benar adalah ....

a
b.
c.

4. senam ritmik dapat dilakukan secara berpasangan maupun ......
   a. beregu
   b. sendiri
   c. semaunya

5. saat melakukan gerak ritmik diiringi perasaan .....
   a. sedih
   b. gembira
   c. terpaksa

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan

1. gerakan ritmik beregu menggunakan musik

2. gerakan ayunan kedua lengan ke samping kiri dan kanan bergantian

3. gerak ritmik melingkar ke depan dan belakang dengan musik

4. gerakan melingkar dalam senam ritmik beregu

5. gerakan jongkok dan memutar

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. apa manfaat keterampilan gerak ritmik bagi kita
   jawab : ....
2. sikap apa yang harus ditunjukkan saat melakukan gerak ritmik beregu
   jawab : ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. gerakan jongkok dan memutar sambil tepuk tangan secara berpasangan
2. gerak ritmik beregu yang terdiri dari empat anak mengayun dua lengan ke depan dan belakang

pelajaran 9

gerak dasar renang

kata kunci

- gerak dasar renang
- keseimbangan
- keselamatan diri sendiri dan orang lain
- disiplin
- kebersihan

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan gerak dasar renang, gerak lengan dan tungkai, mengangkat tubuh di dalam air, keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air, mengapung, menenggelamkan diri di dalam air, dan bernapas, memperhatikan faktor keselamatan diri dan orang lain, serta nilai kebersihan, dan disiplin

olah raga renang sangat baik
untuk menjaga kesehatan badan
ada beberapa latihan gerak dasar renang
sebelum melakukan latihan gerak dasar renang
sebaiknya kita melakukan pengenalan air
pengenalan air berguna
untuk melatih keberanian aktivitas di air
ayo kita coba berenang

pengenalan air

pengenalan air dapat dilakukan
dengan cara masuk ke dalam kolam air
lalu berjalan di air

aku berani berjalan dikolam

mula mula aku duduk ditepi kolam
kedua kaki kumasukkan ke air
kemudian kugerakkan kedua kakiku
ke atas dan kebawah
secara bergantian
setelah kurasa nyaman
sambil berpegangan tepi kolam
aku masukkan kedua kaki ke kolam
kubasahi seluruh badanku dengan air
wuu asyik dingin tapi senang

gambar 86
pengenalan air

berjalan di air

aku berani berjalan di air
aku memilih kolam yang dangkal
mula mula aku berdiri di kolam
lalu secara perlahan
aku berjalan di tepi kolam

gambar 87
berjalan di air

lakukan dengan hati hati
perhatikan kesematan diri saat berjalan di air

bermain tepuk air

ajaklah beberapa temanmu
angkat tangan kananmu
telengkupkan telapak tanganmu
lakukan hentakan yang keras
di permukaan air
lalu … hap tepuklah air
sekeras kerasnya
apa yang terjadi
lakukan lima kali tepukan
secara bergantian
tangan kanan dan kiri

gambar 88
bermain tepuk air

bermain bola plastik

ambilah sebuah bola plastik
masukkan kedalam air
tekanlah dengan
satu tanganmu
apa yang terjadi
sekarang cobalah tekan
dengan dua tanganmu
apa yang terjadi

gambar 89
bermain bola plastik

perkenalan pernapasan di air secara sederhana

aku bersiap melakukan perkenalan pernapasan di air
mula mula aku berdiri di tepi kolam
aku hirup udara dari mulut
kemudian pada hitungan satu
kumasukkan kepala ke dalam air
aku buang napas melalui hidung
pada hitungan kedua
aku angkat kepala ke atas permukaan air
sambil menghirup udara dengan mulut
pada hitungan ketiga
kumasukkan kepala ke dalam air kembali
aku buang napas melalui hidung
pada hitungan keempat
aku angkat kepala ke atas permukaan air
sambil menghirup udara dengan mulut

aku lakukan perkenalan pernapasan di air sederhana
sebanyak empat kali hitungan
wah...asyik aku bisa melakukan pernapasan di air
secara sederhana

gambar 90
pernapasan di air sederhana

gerak lengan dan tungkai

gerak lengan

menggerakkan lengan

ketika sudah berada didalam air
aku gerakkan kedua lengan
secara bersamaan
ditarik dari arah depan dan belakang
aku lakukan secara berulang ulang

gambar 91
menggerakkan lengan

gerakan mendayung

mula mula aku berdiri di tepi kolam
kedua tangan kuluruskan ke depan
posisi badan membungkuk ke depan
lalu tangan kanan kutarik ke belakang
tangan kiri lurus ke depan
aku lakukan gerakan ini
sampai empat kali hitungan
secara bergantian

gambar 92
gerakan mendayung

memutar tangan

mula mula aku berdiri di dalam air
kedua tangan kurentangkan
telapak tangan dihadapkan ke atas
lalu kedua lengan diputar
ke depan dan belakang
kulakukan dengan irama

gambar 93
gerakan memutar tangan

gerak tungkai

mengangkat kedua kaki

aku duduk ditepi kolam
kedua kaki kujulurkan ke bawah
lalu kuangkat kedua kaki
secara bergantian
ke atas dan ke bawah

gambar 94
mengangkat kedua kaki
di dalam air

menendang dalam air

aku telungkup di dalam air
kedua tangan diluruskan ke depan
berpegangan pada tepi kolam
badan di julurkan ke belakang
kedua kaki menendang ke bawah
secara berulang ulang

gambar 95
menendang dalam air

menggerakkan tungkai

aku berjalan diair
hingga sampai dinding kolam
mula mula kedua lenganku
memegang dinding kolam
lalu secara perlahan
aku angkat kedua kakiku
aku gerakkan ke atas dan ke bawah
aku usahakan telapak kakiku
tidak menyentuh lantai kolam

gambar 96
menggerakkan tungkai

keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air

keseimbangan di air

mula mula aku berdiri di kolam
badan tegak lalu kedua lengan
diluruskan ke depan

berikutnya badan kubungkukkan
kedua tangan tetap lurus ke depan
kedua telapak tangan
ditelungkupkan menghadap ke bawah

lalu kedua kaki diangkat dan diapungkan
lurus ke belakang
sekarang aku terlentang
di permukaan air
lihatlah aku berusaha untuk menjaga
keseimbangan tubuhku saat di permukaan air

gambar 97
keseimbangan di air

penyelamatan diri di air

kita memerlukan pengetahuan dasar
tentang penyelamatan diri di air
agar tidak terjadi cedera dan kecelakaan
saat melakukan aktivitas di air

penyelamatan diri di air
terdiri dari keamanan diri sebelum beraktivitas di air
menghindari kram
mengenali kondisi air di kolam
dan mengenali kegiatan yang berbahaya
saat beraktivitas di air

lakukan pemanasan sebelum berenang
hindari aktivitas yang berbahaya
misalnya berlari dan bermain di kolam renang

gunakan peralatan berenang
untuk kegiatan penyelamatan diri di air
misalnya pelampung atau ban
yang menjaga kita
tidak tenggelam saat melakukan kegiatan di air

gambar 98
pelampung renang
sumber: http://www.juniorexplorer.org, 27 Juni 2009

mempraktekkan gerak dasar renang

mengapung

terapung berpegangan

aku berani untuk mengapung di air
mula mula aku masukkan badan
ke dalam air
aku tengadahkan kepala keatas
kedua lutut ditekuk
kedua lengan diluruskan
berpegangan pada dinding kolam
sekarang badanku terapung
dengan berpegangan dinding kolam

gambar 99
peralatan renang

terlentang dipermukaan air

aku bersiap untuk mengapung
mula-mula aku berdiri
di dalam kolam
kemudian secara perlahan
aku terlentangkan tubuhku
kedua kaki diangkat
dan diturunkan secara perlahan
kedua lengan direntangkan
ke samping dan diputar
secara bersama sama

gambar 100
terlentang di permukaan air

terapung membungkuk

sekarang aku bersiap
untuk berlatih gerakan mengapung membungkuk
mula mula aku berdiri di dalam kolam
badan aku bungkukkan
kedua tangan memegang
kedua lutut
aku masukkan wajah
ke dalam kolam
secara perlahan kedua lengan
aku lepaskan dan kuturunkan
lihatlah aku bisa mengapung membungkuk

gambar 101
terapung membungkuk

berebut bola

ajaklah temanmu
untuk melakukan permainan berebut bola
ambil sebuah bola plastik
pilihlah salah satu temanmu
agar menjadi penjaga
yang lain menjadi pemain
melempar dan menangkap bola
jagalah agar bola tidak dapat
direbut oleh penjaga
pemain akan menjadi penjaga
jika tidak dapat menangkap bola
dengan tangkas

gambar 102
permainan berebut bola di air

menenggelamkan diri di dalam air

jongkok didalam air

aku berani menenggelamkan diri
di dalam air
mula mula ambil nafas dari mulut
lalu aku masukkan seluruh tubuh
ke dalam air
kedua lutut sedikit ditekuk
sehingga tubuhku sedikit jongkok
saat berada dalam air
aku menahan nafas lima detik
setelah itu kedua lutut diluruskan kembali
aku buang nafasku melalui mulut
kini aku berdiri di permukaan air

gambar 103
jongkok di dalam air

bernafas di dalam air

bagaimana cara bernafas di air
bernafas di air sangat membantu kita
untuk melakukan kegiatan di dalam air
ayo kita belajar bernafas di air

saat berada dalam air
posisi badan telungkup
tengokkan kepala ke samping
ke kiri atau ke kanan
hiruplah udara dari mulut
secara perlahan-lahan
buanglah nafas melalui hidung
lakukan gerakan ini berulang ulang
hingga kita terbiasa menghirup udara dari mulut
dan membuang nafas dari hidung
di dalam air

gambar 104
berlatih bernafas di air

adu kecepatan di air

ajaklah temanmu bermain adu kecepatan di air
mengapung tenggelam
dan mencari benda di dalam air
lakukan permainan mencari uang logam
di dalam air
lemparkan sebuah uang logam kedalam air
lalu ajaklah seluruh temanmu
untuk mencari uang logam itu
siapa yang menemukan uang logam tercepat
dialah anak yang tangkas

gambar 105
permainan mencari benda di dalam air

sejarah olah raga renang

”Renang ternyata telah dikenal
sejak zaman pra-sejarah.
Dari gambar-gambar yang berasal dari zaman batu
diketahui adanya gua-gua bagi para perenang
di dekat Wadi Sora sebelah barat daya Mesir.
Di Jepang, renang adalah kemampuan
yang harus dimiliki oleh para samurai.
Olahraga renang pertama kali dipertandingkan
dalam Olimpiade modern 1896 di Athena, Yunani

(sumber: http://map-bms.wikipedia.org/wiki/Renang)

- olah raga renang sangat baik untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhan tubuh kita
- keterampilan gerak dasar renang terdiri dari gerak lengan dan tungkai
- saat berenang kita harus memperhatikan keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. aku sedang melakukan ....
   a. pengenalan diri
   b. pengenalan air
   c. bernafas dalam air

2. aku sedang melakukan ....
   a. pengenalan air
   b. latihan keseimbangan
   c. gerak meluncur

3. gerakan mengapung ....

a.

b.

c.

4. gerakan mendayung ditunjukkan pada gambar ......

a.

b.

c.

5. ketrampilan gerak dasar seperti pada gambar adalah ...
   a. pengenalan air
   b. gerak latihan kekuatan lengan
   c. gerak latihan kekuatan tungkai

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan

1. gerakan mendayung
2. gerak keseimbangan di air
3. permainan air
4. pelampung
5. latihan pengenalan air

c. dengan bimbingan guru atau pelatih lakukan gerakan berikut ini
   1. pengenalan air
   2. gerak dasar lengan mendayung
   3. gerak dasar tungkai
   4. gerak dasar keseimbangan di dalam air
   5. gerak dasar mengapung di air

pelajaran 10

kegiatan jasmani di lingkungan sekitar sekolah

kegiatan jasmani di lingkungan sekitar sekolah

aktivitas fisik di lingkungan sekolah
- mengenal lingkungan sekolah
- aktivitas fisik di lingkungan sekolah

rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah
- berangkat bersama-sama (beregu) dengan teman
- berangkat bersama orang tua

nilai-nilai yang terkandung
- kebersihan
- kesehatan
- keselamatan
- kerjasama
- disiplin
- menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai

kata kunci

- lingkungan sekolah
- aktivitas fisik/jasmani
- kebersihan
- kesehatan
- keselamatan
- kerjasama
- disiplin

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan aktivitas fisik di lingkungan sekolah, mengikuti rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah secara beregu, membiasakan menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai disertai nilai kebersihan, kesehatan, keselamatan dan memperhatikan faktor keselamatan, kerjasama dan disiplin

selain lingkungan rumah
lingkungan yang sering kita tinggali
adalah lingkungan sekolah
lingkungan sekolah adalah tempat melakukan
berbagai kegiatan belajar dan pendidikan jasmani
saat belajar dan bermain
kita tetap harus menjaga kebersihan
kesehatan dan kerukunan

aktifitas fisik di sekolah

mengenal lingkungan sekolah

di mana letak sekolahmu
ada apa saja di lingkungan sekolahmu
ada baiknya sebelum melakukan
kegiatan sekolah kamu kenali lebih dulu
lingkungan sekolahmu

lingkungan di dalam sekolah
lingkungan yang berada di dalam sekolah
antara lain halaman
kebun sekolah ruang kelas kantin
koperasi laboratorium perpustakaan
dan kamar mandi

gambar 106
lingkungan sekolah

lingkungan di luar sekolah

pernahkah kamu berjalan jalan
di sekitar sekolahmu
terdiri dari apa saja lingkungan
di sekitar sekolahmu

lingkungan di luar sekolah pada umumnya
terdiri dari sawah kebun jalan sungai
dan pemukiman penduduk

aku bermain bersepeda bersama teman
berkeliling di lingkungan luar sekolah
hati gembira riang rasanya

dapatkah kamu menggambar
lingkungan di luar sekolahmu

gambar 107
lingkungan di luar sekolah

aktifitas fisik di lingkungan sekolah

melakukan aktifitas fisik di lingkungan sekolah
merupakan kegiatan yang menyenangkan
kita bisa melakukan aktifitas fisik
bersama teman teman

bersepeda

adi dan dani bersepeda
berangkat bersama menuju sekolah
mereka bersepeda dengan hati hati
menjaga keselamatan diri sendiri
dan keselamatan orang lain
bersepeda membuat
badan sehat dan hati gembira

gambar 108
bersepeda bersama teman

kerja bakti di lingkungan sekolah

ratih made sinta siti dan andi
membersihkan lingkungan sekolah
mereka bekerja dengan gembira
ada yang menyapu halaman
membersihkan kaca
dan mencabut rumput
ratih mengumpulkan sampah
di tempat sampah
kerja bakti di lingkungan sekolah
menjadikan sekolah bersih dan sehat

gambar 109
kerja bakti di sekolah

memperhatikan rambu rambu perjalanan ke sekolah

jarak rumah ke sekolah
antar siswa berbeda beda
ada yang jauh ada pula yang dekat
ada yang sekolah dengan berjalan
ada yang bersepeda
dan ada pula yang diantar orang tua
patuhilah rambu rambu lalu lintas
agar tidak terjadi kecelakaan di jalan raya
jika berjalan berjalanlah di *trotoar*
jika menyeberang jalan melalui *zebracross*
gunakan jembatan penyeberangan jika ada

gambar 110
berjalan ke sekolah

jika berangkat sekolah diantar orang tua
naik sepeda motor atau mobil
patuhilah rambu rambu lalu lintas
pakailah helm sesuai aturan
berhentilah jika lampu lalu lintas
berwarna merah

gambar 111
diantar ayah ke sekolah

tidak perlu tergesa gesa
dan terlalu kencang
kita harus memperhatikan
keselamatan diri sendiri
dan keselamatan orang lain di jalan raya

memakai pakaian dan sepatu yang sesuai

amir selalu memakai pakaian
dan sepatu sesuai aturan sekolah
pakaian berguna untuk melindungi diri
dari panas debu dan dingin
pakaian harus selalu bersih dan rapi
pakaian yang kotor
harus segera dicuci dan diseterika
agar kuman dalam pakaian mati

gambar 112
berpakaian dan bersepatu sekolah yang sesuai

berolahraga

hari ini kelas dua berolahraga
aku memakai pakaian dan sepatu
yang sesuai untuk olahraga
pakaian olahraga
sebaiknya yang longgar
dan mudah menyerap keringat
dengan menggunakan pakaian
dan sepatu olahraga yang sesuai
kita dapat berolahraga dengan benar
gunakan selalu pakaian dan sepatu
yang sesuai dengan kegiatanmu

gambar 113
berolahraga

kegiatan di luar sekolah

ajaklah teman temanmu
buatlah kelompok yang terdiri atas 4 sampai 5 anak
amati denah dimana sekolahmu berada

buatlah berbagai kegiatan di pos
yang telah disiapkan
pos 1 menyusuri jalan sekeliling sekolah
pos 2 mengadakan permainan di luar sekolah
pos 3 membersihkan sampah di lingkungan sekolah

buatlah aturan permainannya
kelompok yang tangkas
adalah kelompok yang paling disiplin
kompak dan bisa menyelesaikan
setiap tugas dengan baik dan benar

gambar 114
kegiatan di lingkungan sekitar sekolah

kegiatan penjelajahan

kegiatan penjelajahan atau mencari jejak
merupakan kegiatan yang menyenangkan
seiring usiamu semakin besar
kegiatan penjelajahan dapat dilakukan
di mana saja di sekolah di kampung
di hutan bahkan di pegunungan
kegiatan penjelajahan dapat melatih
tanggungjawab keberanian
dan kerjasama dengan orang lain
ayo melakukan kegiatan penjelajahan
di lingkungan sekitar sekolah

- lingkungan sekolah adalah tempat melakukan berbagai kegiatan jasmani
- kegiatan jasmani yang dapat dilakukan disekolah misalnya belajar bermain dan kerja bakti
- saat melakukan kegiatan jasmani kita tetap harus menjaga kebersihan kesehatan dan keselamatan diri sendiri serta keselamatan orang lain
- untuk menjaga keselamatan di jalan raya kita harus mentaati rambu rambu lalu lintas
- gunakan pakaian dan sepatu yang sesuai dengan kegiatan yang diikuti

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. gambar disamping menunjukkan ....
   a. lingkungan luar sekolah
   b. lingkungan dalam sekolah
   c. denah rumah

2. lingkungan di luar sekolah yang berfungsi untuk mengalirkan air adalah ....
   a. jalan
   b. sungai
   c. makam

3. aktifitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah antara lain ....
   a. bermain dengan adik
   b. gotong royong dikampung
   c. kerja bakti sekolah

4. pakaian dan sepatu sebaiknya ....
   a. bersih dan rapi
   b. bagus dan mahal
   c. bersih dan mahal

5. berolah raga menggunakan pakaian .....
    a. upacara
    b. pesta
    c. olah raga

b. isilah titik titik berikut ini dengan jawaban yang tepat

1. selain dirumah lingkungan yang sering kita tempati adalah ......
2. salah satu kegiatan fisik disekolah misalnya ....
3. tempat disekolah yang digunakan untuk menyimpan dan meminjamkan buku buku sekolah disebut ......
4. upacara bendera diadakan di .... sekolah
5. bermain sebaiknya tetap menjaga ....

c. gambarkan denah lingkungan sekolahmu

pelajaran 11 budaya hidup sehat

kata kunci

- lingkungan sekolah
- aktivitas fisik/jasmani
- kebersihan
- kesehatan
- keselamatan
- kerjasama
- disiplin

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat menerapkan budaya hidup sehat dengan cara menjaga kebersihan tangan dan kaki dan mengenal cara makan sehat

budaya hidup sehat perlu kita galakkan
dengan budaya hidup sehat
hidup akan terasa tenang dan nyaman
karena terhindar dari gangguan penyakit
mari memelihara pola hidup sehat
dengan cara menjaga kebersihan tangan dan kaki
dan mengenal cara makan sehat

kebersihan tangan dan kaki

menjaga kebersihan tangan

tangan merupakan anggota tubuh manusia
yang sangat penting
digunakan untuk menerima
memberi menulis dan mengangkat benda

kebersihan tangan harus selalu dijaga
cuci tangan sebelum dan sesudah makan
gunakan sabun untuk cuci tangan
potong kuku jari tangan seminggu sekali
agar tangan tidak dihinggapi bibit penyakit

gambar 115
aku rajin mencuci tangan

1 2 3

gambar 116
cara mencuci tangan yang benar

menjaga kebersihan kaki

aku rajin membersihkan kaki setiap hari
kita perlu menjaga kebersihan kaki
agar kaki selalu bersih
dan terhindar dari penyakit

setiap sela sela jari kakiku
dibasuh dengan air
gunakan sabun untuk mencuci kaki

potonglah kuku kaki
jika sudah panjang
dengan menggunakan pemotong kuku

pakailah kaos kaki dan sepatu
agar kaki terjaga dari kotoran
serta benda benda yang bisa
menjadi sumber bibit penyakit

gambar 117
aku rajin mencuci kaki

gambar 118
cara mencuci kaki yang benar

cara makan sehat

makanan apa yang baik
untuk tubuh kita

makan adalah kebutuhan setiap orang
biasakanlah sarapan pagi
sebelum berangkat sekolah
makanlah makanan bergizi
dan seimbang dengan teratur
untuk menjaga kesehatan tubuh kita
ayo membiasakan cara makan yang benar

gambar 119
makanan berimbang

makan secara teratur

pilihlah makanan yang sehat dan bergizi
makanan yang beragam
ada nasi sayur lauk pauk dan susu
makanan yang sehat dan bergizi
membantu pertumbuhan tubuh kita

biasakan membaca doa sebelum
dan sesudah makan
saat makan duduklah
dengan sikap yang benar
jangan banyak bicara agar tidak tersedak
dan tidak perlu tergesa gesa
makanlah ketika lapar
dan berhentilah sebelum kenyang

gambar 120
cara makan yag benar

membuat kliping

ajaklah beberapa temanmu
untuk membuat kliping makanan sehat
kliping adalah kumpulan
gambar dan tulisan
berisi tentang jenis dan ragam makanan sehat
dan seimbang

kumpulkan aneka koran dan majalah
pilihlah gambar gambar dan tulisan
tentang makanan sehat dan seimbang
potong dan tempelkan pada kertas
di buku kliping
berilah hiasan dan komentar tulisan
di samping gambar gambar itu

ayo membuat kliping makanan sehat
dan seimbang bersama teman

Makanan sehat bergizi

makanan yang sehat dan bergizi
adalah makanan yang seimbang
makanan seimbang memuat 4 sehat 5 sempurna
mengandung karbohidrat protein vitamin dan susu
makanan sebaiknya mengandung nasi lauk pauk
sayur mayur buah dan susu
ayo makan makanan sehat dan bergizi

gambar 121
makanan sehat dan bergizi

- setiap orang harus menjaga budaya hidup sehat
- budaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan badan dan pola makan yang sehat
- menjaga kebersihan tangan dan kaki sebaiknya dilakukan setiap hari
- pola makan sehat dapat dilakukan dengan cara makan makanan secara seimbang
- makanlah makanan yang sehat dan bergizi

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. sebelum dan sesudah makan selalu ....
   a. mencuci kaki
   b. menggosok gigi
   c. mencuci tangan

2. jika sudah panjang kuku jari kaki dan tangan ...
   a. dibiarkan
   b. dihias
   c. dipotong

3. jenis makanan yang termasuk karbohidrat ....

a. b. c.

4. jenis makanan yang banyak mengandung protein ......

a. b. c.

5. untuk menjaga kesehatan sebaiknya makan saat merasa .....

a. lapar
b. kenyang
c. tidur

b. jawablah pertanyaan berikut dengan jawaban yang benar

1. sebutkan 2 jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat
   jawab: ....
2. sebutkan 2 jenis makanan yang banyak mengandung protein
   jawab: ....
3. sebutkan 2 jenis makanan yang banyak mengandung vitamin a
   jawab: ....
4. sebutkan cara makan yang sehat
   jawab: ....
5. bagaimana cara menjaga kebersihan tangan dan kaki
   jawab: ....

a. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. gerakan seperti pada gambar disamping dapat melatih kekuatan otot ....
   a. pinggang
   b. lengan
   c. kaki

2. gerakan seperti katak melompat dapat melatih gerakan ...
   a. tungkai
   b. lutut
   c. lengan

3. contoh awalan saat melakukan lompat jauh adalah .....
   a.
   b.
   c.

4. saat sikap berdiri tegak pandangan diarahkan ke .....
   a. depan
   b. belakang
   c. samping

5. alat yang biasanya digunakan senam ketangkasan .....
   a. pelampung
   b. palang tunggal
   c. sepeda

6. kombinasi gerakan meloncat dan berputar kebelakang termasuk gerakan senam .....
   a. tanpa alat
   b. ketangkasan
   c. kecerdasan

7. alat indera manusia yang berfungsi untuk mendengar
   a. mata
   b. telinga
   c. hidung

8. jenis makanan yang banyak mengandung protein ......
   a.
   b.
   c.

9. gerakan seperti pada gambar dibawah melatih kekuatan otot...
   a. paha
   b. dada
   c. lengan

10. gerakan dasar renang sepeti pada gambar adalah .....
    a. meluncur
    b. menyelam
    c. mengapung

11. latihan kekuatan otot punggung....

a.

b.

c.

12. permainan bola beranting dapat melatih ......
   a. otot dada
   b. otot punggung
   c. otot pinggang

13. gambar disamping dinamakan gerakan.....
   a. mendayung
   b. mengguling
   c. meroket

14. gerak ritmik melatih keserasian gerakan dan ....
   a. ayunan
   b. lompatan
   c. irama

15. gerakan mengapung ....

a.

b.

c.

b. isilah titik titik berikut ini dengan jawaban yang tepat

1. saat menenggelamkan diri di air nafas dibuang melalui ....
2. tempat disekolah yang biasanya digunakan untuk berjualan makanan dan minuman saat istirahat adalah ....
3. sebelum berangkat ke sekolah sebaiknya .... terlebih dahulu agar tubuh kuat dan sehat
4. tubuh yang sehat tidak mudah terserang ....
5. olah raga yang teratur dapat menjaga ....

c. jawablah pertanyaan berikut ini:

1. sebutkan 2 jenis permainan yang dapat melatih gerak dasar lompat dan loncat
   jawab : ....
2. sebutkan 2 jenis gerak dasar dalam renang
   jawab : ....
3. mengapa kita perlu menjaga pola makan yang sehat
   jawab : ....
4. mengapa kita perlu berolah raga secara teratur
   jawab : ....
5. mengapa kita perlu merawat tubuh secara teratur
   jawab : ....

daftar pustaka

Badan Standar Nasional Pendidikan, 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*. Jakarta: Depdiknas

Diana Swanson, Rose Cowles, 2003. *Teka-teki tubuh kita (edisi terjemahan).* Jakarta: PT Elek Media Komputindo

McCormick, Rosue, 2003. *Asyik Belajar: Aku dan Tubuhku.* Jakarta: Erlangga

Neil Ardley, 1997. *Buku Ilmu Pengetahuanku INDRA (edisi terjemahan).* Semarang: PT Mandira Jaya Abadi

Rebecca Treays, 2004. *Mempelajari INDERA (edisi terjemahan).* Bandung: Pakar Raya

Tim Abdi Guru, 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas 2.* Jakarta: Erlangga

Tim Penjas SD, 2007. *Pendidikan Jasmani Media Berolahraga dan Berprestasi untuk Sekolah Dasar Kelas 2.* Jakarta: Yudhistira

William Hemsley, 1993. *Penuntun Ilmu Pengetahuan Makanan Hingga Pencernaan (edisi terjemahan).* Semarang: PT Mandira Jaya Abadi

http://id.wikipedia.org/wiki/Renang, 12 Desember 2008

http://images.kompas.com, 8 Juni 2009

http://images.senamritmikjakarta.multiply.com, 12 Desember 2008

http://organisasi.org, 8 Juni 2009

http://pioneergymnasticsclub.blogspot.com, 8 Juni 2009

http://www.blogdokter.net, 12 Desember 2008

http://www.jawapos.co.id, 8 Juni 2009

http://www.juniorexplorer.org, 8 Juni 2009

http://www.koni.or.id, 12 Desember 2008

http://www.sekolah-online.net, 12 Desember 2009

http://xmsinlui1sby.blogspot.com, 8 Juni 2009

www.bolanews.com, 12 Desember 2008

www.klikdokter.com, 12 Desember 2008

www.nutrisibalitacerdas.com, 12 Desember 2008

www.tourism-mpu.com, 8 Juni 2009

glosarium

atlet	=	olahragawan, pemain olahraga yang memiliki keahlian dibidang olahraga, khususnya yang memerlukan kekuatan, ketangkasan dan kecepatan
bibit penyakit	=	kuman yang menyebabkan penyakit
budaya	=	perilaku atau kebiasaan yang dilakukan oleh setiap orang
denah	=	gambar yang menunjukkan letak suatu benda diantara benda benda yang lain
disiplin	=	ketaatan atau ketertiban untuk mematuhi peraturan
finish	=	istilah yang dipakai untuk mengakhiri suatu kegiatan, misalnya jalan lari atau kegiatan yang lain
fisik	=	nama lain dari jasmani lawan kata mental
game circuit	=	suatu permainan kelompok yang terdiri dari beberapa jenis kegiatan dan dilakukan secara berurutan
gizi	=	kandungan zat utama yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan badan
harmonis	=	menunjukkan suatu keseimbangan, selaras dan serasi
indra	=	alat pada tubuh manusia yang penting yang digunakan untuk mencium, melihat, mendengar, meraba dan merasakan sesuatu.
instruksi	=	perintah atau tugas yang harus dilaksanakan

Jasmani	=	nama lain dari fisik, tubuh atau badan, lawan kata dari rohani
karbohidrat	=	bahan makanan penting bagi tubuh manusia sebagai sumber tenaga
kombinasi	=	campuran dua atau lebih gerakan dalam satu kegiatan
kompak	=	rukun tidak menyendiri saling kerjasama
matras	=	kasur atau alas berbahan busa, serabut dan sejenisnya yang digunakan pada senam ketangkasan
otot	=	urat yang keras pada tubuh yang berfungsi menguatkan persendian
protein	=	bahan makanan yang penting bagi tubuh manusia sebagai zat pembangun dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak
pull up	=	(dibaca: pul ap) gerakan mengangkat tubuh dengan kedua tangan pada palang di atas kepala
push up	=	(dibaca: pus ap) gerakan mengangkat tubuh dengan kedua tangan pada permukaan lantai
ritmik	=	berirama
sendi	=	hubungan yang terbentuk diantara tulang-tulang, misalnya antara tulang lengan dan tulang dada, tulang betis dan tulang paha
start	=	istilah yang dipakai saat akan memulai suatu kegiatan, misalnya jalan lari atau kegiatan yang lain

tangkas	= terampil dan cekatan melakukan sesuatu
tekun	= rajin, terus menerus bersungguh sungguh dan tidak mudah menyerah untuk mencapai tujuan
tradisional	= sudah lama, turun temurun menurut tradisi atau kebiasaan dari nenek moyang
trotoar	= tempat dipinggir jalan yang digunakan untuk pejalan kaki
vitamin	= zat atau bahan makanan yang sangat penting bagi tubuh manusia yang digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan badan
zebracross	= tempat di jalan yang digambar belang-belang mirip warna kulit hewan zebra digunakan untuk penyeberang jalan

indeks

lampiran

kunci jawaban

pelajaran 1:

a.

1. a
2. c
3. c
4. b
5. b
6. c
7. c
8. a
9. c
10. b

b.

1.	a.
2.	b.
3.	c.
4.	d.
5.	e.

c.

1. bola karet, bola plastik
2. jalan dan lari
3. gerak memutar, mengayun dan menekuk lutut
4. rukun dan saling menyayangi
5. untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan

d. lembar pengamatan

aspek yang diamati :

1. mengayunkan lengan
2. kombinasi lari dan lompat

pelajaran 2:

a.

1. a
2. a
3. a
4. b
5. c
6. c
7. a
8. b
9. b
10. b

b.

1.	a.
2.	b.
3.	c.
4.	d.
5.	e.

c.

1. push up sederhana dan pull up sederhana
2. latihan dua kaki dan loncat katak
3. keseimbangan diam (statis) dan keseimbangan bergerak (dinamis)
4. keseimbangan berdiri dan keseimbangan berbaring
5. keseimbangan saat berjalan dan keseimbangan saat berlari

d. lembar pengamatan

aspek yang diamati :

1. gerakan *push up* sederhana
2. gerakan keseimbangan diam seperti kapal terbang

pelajaran 3:

a.

1. b
2. b
3. c
4. c
5. c

b.

1.	a.
2.	b.
3.	c.
4.	d.
5.	e.

c.

1. melompat dan meloncat
2. melompat dari kotak
   langkah dan ayunan menggunakan simpai
3. selalu berhati-hati dam percaya diri

d. lembar pengamatan

aspek yang diamati :

1. senam ketangkasan menggunakan sepasang gada
2. senam ketangkasan menggunakan simpai

pelajaran 4:

a.
1. ya
2. ya
3. tidak
4. ya
5. tidak

b.
1. a.
2. a
3. c
4. c
5. b

c.
1. senam mengikuti irama
2. disiplin dan kerjasama
3. meningkatkan ketangkasan dan kelincahan

d. lembar pengamatan
aspek yang diamati :
1. gerak ritmik berpasangan
2. gerak ritmik beregu

pelajaran 5:

a.
1. ya
2. tidak
3. tidak
4. ya
5. ya

b.
1. c
2. b
3. b
4. b
5. a

c.
1. untuk mendengar
2. untuk membau
3 keramas
4. roti, kentang, wortel
5. tahu dan tempe

latihan semester 1:

a.
1. c
2. a
3. b
4. c
5. b
6. a
7. c
8. c
9. c
10. a
11. a
12. c
13. c
14. c
15. b

b.
1. dua
2. sampo
3. kelompok
4. lengan
5. berjalan, berlari, lompat dan loncat

c.

1. untuk mencegah agar badan tidak mudah terserang kuman penyakit
2. nasi, tahu, tempe, ikan
3. dengan menggunakan air, tisu atau sapu tangan
4. berjalan, berlari, melompat
5. menggiring bola, melempar bola dan mengayun pemukul kasti

pelajaran 6:

a.

1. a
2. b
3. c
4. b
5. c

b.

1. punggung
2. pinggul
3. punggung
4. bola plastik
5. punggung

c.

1. untuk menguatkan otot dada dan punggung
2. permainan variasi bola beranting
   permainan menggunakan hola hup

d. lembar pengamatan
   aspek yang diamati :
   1. gerakan meliukkan badan
   2. latihan kelentukan sendi pinggul

pelajaran 7:

a.

1. b
2. b
3. c
4. b
5. a

b.

c.

1. kotak, simpai, hola hup
2. untuk melatih ketangkasan
3. untuk menguatkan otot lengan
   untuk melatih ketangkasan

d. lembar pengamatan

aspek yang diamati :

1. gerakan melompat dan berputar ke arah yang berbeda di udara
2. gerakan berguling ke depan dan ke samping

pelajaran 8:

a.

1. c
2. c
3. c
4. a
5. b

b.

1.	a
2.	b
3.	c
4.	d
5.	e

c.

1. untuk melatih keserasian gerak dan irama
2. menjaga kekompakan dan kesungguhan

d. lembar pengamatan

aspek yang diamati :

1. gerakan jongkok dan memutar sambil tepuk tangan secara berpasangan
2. gerak ritmik beregu mengayun lengan ke depan dan ke belakang

pelajaran 9:

a.

1. b
2. c
3. c
4. c
5. c

b.

1.	a
2.	b
3.	c
4.	d
5.	e

c.

lembar pengamatan

aspek yang diamati :

1. pengenalan air
2. gerakan mendayung
3. latihan kekuatan tungkai
4. latihan keseimbangan
5. latihan mengapung di air

pelajaran 10:

a.

1. b
2. b
3. c
4. a
5. c

b.

1. sekolah
2. upacara bendera
3. perpustakaan
4. halaman sekolah
5. kerukunan

c.

lembar pengamatan

aspek yang diamati : hasil produk pekerjaan siswa berupa denah sekolah

pelajaran 11:

a.

1. c
2. c
3. b
4. a
5. b

b.

1. nasi, kentang
2. tempe, ikan
3. wortel, apel
4. duduk dan tidak tergesa-gesa
5. cuci tangan dan kaki, memotong kuku jika sudah panjang

latihan semester 2:

a.

1. a
2. a
3. a
4. a
5. b
6. b
7. b
8. c
9. c
10. a
11. b
12. c
13. a
14. c
15. c

b.

1. mulut
2. kantin
3. sarapan
4. penyakit
5. kesehatan

c.

1. lompat tali dan loncat katak
2. gerak dasar lengan dan tungkai
3. agar kita tidak mudah terserang kuman penyakit
4. agar tubuh kita selalu sehat dan kuat
5. agar kita bisa tumbuh sehat dan kuat

TANGKAS

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk Kelas II
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-024-5 (jil. 2c)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp14.294,00*

Pomo Warih Adi
Hari Nurdin Santosa

TANGKAS

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2

Untuk Kelas II
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

TANGKAS

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
untuk kelas II
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Penulis : Pomo Warih Adi
Hari Nurdin Santosa
Editor : Budi Harjo
Perancang Kulit : Abu Hafs
Tata Letak : Abu Hafs
Ilustrasi : Ipen
Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8
POM POMO Warih Adi
t Tangkas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga/Pomo Warih Adi, Hari Nurdin Santosa; editor, Budi Harjo; ilustrator, Ipen.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 168 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 156
Indeks
Untuk kelas II Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-024-5 (jil. 2c)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Hari Nurdin Santosa III. Budi Harjo IV. Ipen

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh …

kata sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

kata pengantar

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan YME yang telah memberi petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku tangkas untuk kelas II Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah ini.

Buku Tangkas (singkatan dari Tangguh, Kuat dan Cerdas) ini disusun dengan tujuan untuk membimbing para siswa menguasai setiap materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sehingga menjadi siswa yang tangkas.

Penulis berharap agar para siswa dapat menggunakan buku ini secara baik, dengan cara berlatih dan mencoba beberapa kegiatan dengan bimbingan guru atau pelatih

semoga buku ini bermanfaat

amin

sukoharjo,   Januari 2009

pendahuluan

panduan menggunakan buku

sekarang kalian telah kelas dua
bagaimana kabar kalian
semoga tetap tangkas sehat dan bugar

apakah kalian masih rajin melakukan kegiatan jasmani
olahraga dan kesehatan
buku ini akan membantu kalian
melakukan berbagai kegiatan jasmani olahraga dan kesehatan
ayo kita mencoba menjadi siswa tangkas

ayo dicoba

berjalan dengan rintangan

langkahkan kakimu kedalam ban
lakukan pada lingkaran ban kedua
ketiga dan seterusnya
sampai semua ban
berhasil kamu lewati
awas kakimu tidak boleh
menyentuh ban

melewati rintangan bambu

kalian juga dapat menggunakan bambu
sebagai rintangan
lewatilah bilah-bilah bambu itu
sampai bilah bambu yang terakhir
usahakan kakimu tidak menyentuh
bilah bambu

kegiatan tantangan untuk meningkatkan ketangkasanmu

lensa olahraga

permainan sepatu roda

pernah tidak kalian bermain sepatu roda
permainan sepatu roda membutuhkan
ketangkasan kaki tangan dan badan
bergerak berjalan mengayun dan berlari
"sepatu roda ini berbentuk seperti sepatu biasa
yang bagian bawahnya di beri roda
namun letak roda ini berbeda-beda
sepatu roda ini banyak di pakai
untuk perlombaan di indonesia
di amerika banyak remaja yang
menggunakan alat ini untuk bertransportasi"

berisi informasi seputar olahraga dan kesehatan yang penting untuk kamu ketahui

untuk diingat

- gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat
- gerak dasar jalan lari lompat dan loncat termasuk gerak lokomotor
- gerak dasar non lokomotor adalah gerak tidak berpindah tempat
- gerak memutar mengayun dan menekuk lutut termasuk gerak non lokomotor
- gerak dasar manipulatif adalah gerak memainkan benda dengan menggunakan tangan kaki kepala dada atau paha
- gerak dasar manipulatif dapat dilakukan dengan melempar menangkap menendang dan menggiring bola

berisi rangkuman materi yang membantumu menguasai pelajaran

evaluasi

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. gerak dasar pada gambar berikut adalah ....
   b. jalan
   c. lari
   d. memutar
2. gerak dasar yang diperagakan anak pada gambar berikut adalah ....
   a. jalan
   b. lari
   c. lompat
3. saat melakukan gerak dasar lari kedua kaki melayang dan ....
   a. jatuh ditanah
   b. menyilang
   c. tidak menyentuh tanah
4. gerak yang diperagakan anak pada gambar

berisi latihan dan tugas untuk membantumu menguasai materi yang dipelajari

daftar isi

pelajaran 1

gerak dasar

kata kunci

- gerak dasar jalan
- lari
- lompat
- memutar
- mengayun
- menekuk lutut
- melempar bola
- menendang bola
- menggiring bola

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, memutar, mengayun, menekuk lutut, melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola melalui permainan dan aktivitas jasmani, serta nilai-nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

variasi gerak dasar bermacam macam
ada gerak dasar jalan
gerak dasar lari
gerak dasar lompat
memutar mengayun dan menekuk lutut
ayo kita ikuti gerakannya

gerak dasar jalan lari lompat dan loncat

gerak dasar jalan

pernahkah kalian memperhatikan
temanmu yang sedang berjalan
berjalan artinya melangkahkan kaki
dengan kaki tetap menyentuh tanah

hampir tiap hari kita berjalan
jalan membuat kita sehat
perhatikan sikap dan
cara berjalan yang benar

gambar 1
cara berjalan yang benar

berjalan dapat dilakukan
ke semua arah
ke depan belakang kiri atau kanan

meniru binatang berjalan

lihatlah murid-murid kelas 2 berolahraga
mereka terlihat bergembira
udin joko bonar agus dan alex
berjalan menirukan kucing berjalan
mereka selalu rukun
dan saling menyayangi

gambar 2
menirukan kucing berjalan

mencari pasangan

semua menirukan angsa berjalan
sambil bernyanyi potong bebek angsa
jika peluit dibunyikan anak bernyanyi
kalian harus mencari teman
sepasang bertiga dan seterusnya
anak yang tidak mendapat kawan pasangan
tidak dapat mengikuti permainan selanjutnya
ayo kita bermain

gambar 3
menirukan bebek berjalan

potong bebek angsa

potong bebek angsa
masak dikwali
nona minta dansa
dansa empat kali
dorong kekanan
dorong kekiri
la la la la la la la la
dorong ke kanan
dorong ke kiri
la la la la la la la la

berjalan dengan rintangan

langkahkan kakimu kedalam ban
lakukan pada lingkaran ban kedua
ketiga dan seterusnya
sampai semua ban
berhasil kamu lewati
awas kakimu tidak boleh
menyentuh ban

gambar 4
melewati rintangan ban

melewati rintangan bambu

kalian juga dapat menggunakan bambu
sebagai rintangan
lewatilah bilah-bilah bambu itu
sampai bilah bambu yang terakhir
usahakan kakimu tidak menyentuh
bilah bambu
lakukanlah dengan hati hati

gambar 5
melewati rintangan bilah bambu

gerak dasar lari

seperti gerak dasar jalan
gerak dasar lari dapat dilakukan
dengan berbagai variasi

gambar 6
sikap awalan berlari

misalnya lari langkah pendek
lari langkah panjang
lari dengan rintangan
dan lari mengikuti arah

gambar 7
lari langkah pendek

gambar 8
lari langkah panjang

gambar 9
lari dengan rintangan

gambar 10
lari mengikuti arah

gerak dasar lompat dan loncat

apa yang dimaksud gerak dasar
lompat dan loncat

gambar 11
gerak dasar lompat

pernahkah kalian memperhatikan temanmu
yang sedang melakukan gerak dasar
lompat dan loncat

gerak dasar lompat adalah
gerakan melayang mengarah ke depan
gerak dasar loncat adalah
gerakan melayang mengarah ke atas

sewaktu melompat tangan di tekuk
di samping pinggang
sewaktu meloncat tangan diluruskan
dan diletakkan di samping paha

gambar 12
gerakan meloncat

lihatlah siti wati ina dan susi
bermain lompat tali
pertama tama mereka
melompat tali setinggi lutut
lalu meloncat setinggi pinggang
ayo bermain lompat tali

gambar 13
bermain lompat tali

semua gerak dasar
jalan lari lompat dan loncat
yang telah kalian lakukan itu
dinamakan dengan gerak lokomotor

perhatikan gambar disamping
seorang anak melakukan gerak lokomotor
kombinasi dengan rintangan

gambar 14
gerakan kombinasi lari dan lompat

gerak dasar memutar mengayun dan menekuk lutut

gerak dasar memutar mengayun
dan menekuk lutut
termasuk gerak non lokomotor
atau gerak tidak berpindah tempat

gerak memutar mengayun
dan menekuk lutut
dapat dilakukan dengan permainan
perhatikan macam-macam
gerak non lokomotor berikut ini

gerak dasar memutar

gerak dasar memutar
dapat dilakukan dengan berbagai variasi
misalnya memutar lengan
ke depan dan belakang
memutar kedua lengan
ke kiri dan ke kanan

gambar 15
gerak dasar memutar

gambar 16
gerak memutar ke kiri dan ke kanan

gerak dasar mengayun

pada gerak dasar mengayun
yang digerakkan adalah
lengan dan bahu

gerak dasar mengayun
dapat dilakukan dengan menirukan
gerakan mendayung perahu
dan menirukan putaran
baling baling helikopter

gambar 17
gerak dasar mengayun

1 2
gambar 18
gerakan mendayung perahu

1 2 3
gambar 19
menirukan putaran baling baling helikopter

gerak dasar menekuk lutut

gerak dasar menekuk lutut
dapat dilakukan dengan jongkok penuh
maupun setengah jongkok

gambar 20
jongkok penuh

gambar 21
setengah jongkok

ayo lakukan gerakan kombinasi
mengayun dan menekuk lutut diiringi irama
mula mula posisi badan tegak
lalu membungkuk sampai kedua lengan
menyentuh tanah
berikutnya gerakan jongkok penuh
dilanjutkan membungkuk seperti gerakan kedua
dan terakhir badan ditegakkan kembali
lakukan gerakan kombinasi dengan gembira

gambar 22
gerakan kombinasi mengayun dan menekuk lutut

gerak dasar melempar menangkap menendang dan menggiring bola

apa yang dimaksud
dengan gerak manipulatif

gerak manipulatif
adalah gerak memainkan benda
dengan kaki kepala dada dan paha
benda yang digunakan
biasanya bola karet
kayu pemukul kasti dan sebagainya

gambar 23
melempar dan menagkap bola

gerak manipulatif bermacam macam
dapat berupa melempar menangkap
menendang dan menggiring bola
ke berbagai arah
dalam permainan sederhana

gambar 24
menggiring bola

gambar 25
memukul bola kasti

lempar tangkap bola

melempar bola berpasangan

lakukan gerakan lempar tangkap bola
secara berpasangan
lakukan secara bergantian
ada yang melempar
ada pula yang menangkap
lakukan secara berhati hati
jangan sampai bola itu terjatuh
pasangan yang tangkas adalah
pasangan yang paling sedikit
menjatuhkan bola

gambar 26
melempar dan menangkap bola

melempar bola ke dalam sasaran

melempar bola dapat juga
dikerjakan dengan sasaran
jika disediakan lima bola
berapa bola yang dapat kalian
masukkan ke dalam keranjang

gambar 27
melempar bola ke dalam sasaran

menendang dan menggiring bola

selain menggunakan tangan
gerak manipulatif dapat dilakukan dengan kaki

ambilah beberapa bola sepak
buatlah jarak sekitar sepuluh langkah
dari kakimu sampai ke gawang
arahkan tendanganmu ke gawang
bagaimana hasil tendanganmu

gambar 28
menendang bola ke gawang

menggiring bola

aku berlatih menggiring bola
mula mula kaki kanan menyentuh bola
dengan sedikit ayunan
aku bawa bola ke depan
aku menjaga agar bola
tetap berada dalam jangkauan
kedua kakiku
ayo berlatih menggiring bola

gambar 29
menggiring bola

adu kecepatan menggiring bola

ayo adu kecepatan
lakukan gerakan menggiring bola
dengan adu kecepatan

buatlah beberapa kelompok dikelasmu
kelompok yang tercepat
dan tidak melewati garis pembatas
dialah yang paling tangkas

gambar 30
adu kecepatan menggiring bola

permainan sepatu roda

pernah tidak kalian bermain sepatu roda
permainan sepatu roda membutuhkan
ketangkasan kaki tangan dan badan
bergerak berjalan mengayun dan berlari
”sepatu roda ini berbentuk seperti sepatu biasa
yang bagian bawahnya di beri roda
namun letak roda ini berbeda-beda
sepatu roda ini banyak di pakai
untuk perlombaan di indonesia
di amerika banyak remaja yang
menggunakan alat ini untuk bertransportasi”

(sumber: http://xmsinlui1sby.blogspot.com)

gambar 31
permainan sepatu roda
Sumber: http://images.kompas.com

- gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat
- gerak dasar jalan lari lompat dan loncat termasuk gerak lokomotor
- gerak dasar non lokomotor adalah gerak tidak berpindah tempat
- gerak memutar mengayun dan menekuk lutut termasuk gerak non lokomotor
- gerak dasar manipulatif adalah gerak memainkan benda dengan menggunakan tangan kaki kepala dada atau paha
- gerak dasar manipulatif dapat dilakukan dengan melempar menangkap menendang dan menggiring bola

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. gerak dasar pada gambar berikut adalah .....
   b. jalan
   c. lari
   d. memutar

2. gerak dasar yang diperagakan anak pada gambar berikut adalah .....
   a. jalan
   b. lari
   c. lompat

3. saat melakukan gerak dasar lari kedua kaki melayang dan .....
   a. jatuh ditanah
   b. menyilang
   c. tidak menyentuh tanah

4. gerak yang diperagakan anak pada gambar disamping termasuk gerak .....
   a. meloncat
   b. memutar
   c. berlari

5. gerak dasar memutar dapat meningkatkan .....
   a. kekuatan
   b. keseimbangan
   c. kecerdasan

6. anggota badan yang diayunkan saat melakukan gerak dasar mengayun adalah .....

   a. kaki dan lengan
   b. bahu dan kepala
   c. lengan dan bahu

7. gerakan mengayun dan membungkuk dapat dilakukan dengan mengikuti .....
   a. kemauan hati
   b. gerakan guru
   c. irama musik

8. gerak dasar menekuk lutut dapat dilakukan dengan jongkok penuh maupun .....
   a. setengah jongkok
   b. agak jongkok
   c. pura pura jongkok

9. gerak memainkan benda tertentu dengan tangan kaki kepala atau paha disebut gerak .....
   a. permainan
   b. asal asalan
   c. manipulatif

10. yang termasuk gerak manipulatif adalah .....
    a. berjalan
    b. melempar bola
    c. melompat

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan yang benar

1. gerak dasar lari dengan rintangan

2. gerak melempar bola dalam sasaran

3. gerak mengayun seperti dayung

4. gerak memutar

5. gerak dasar lari mengikuti arah

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. sebutkan 2 contoh alat yang digunakan untuk melakukan gerak manipulatif
   jawab: ....
2. sebutkan 2 jenis gerak dasar lokomotor
   jawab: ....
3. sebutkan 2 jenis gerak dasar non lokomotor
   jawab: ....
4. sikap apa yang harus ditunjukkan saat bermain bersama teman
   jawab: ....
5. apa manfaat melakukan gerak dasar lokomotor dan gerak non lokomotor
   jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. ayunan kedua lengan ke depan dan ke belakang sebanyak empat ayunan

2. lari lari di tempat sesekali lompat ke atas pada hitungan ke empat

pelajaran

2

latihan dasar kebugaran jasmani

kata kunci

- latihan otot lengan
- latihan otot tungkai
- keseimbangan *statis*
- keseimbangan *dinamis*
- aturan
- disiplin
- estetika

setelah mempelajari materi pada pelajaran 2 ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai, melatih keseimbangan statis dan dinamis, serta nilai menghargai teman, disiplin dan estetika

mengapa kita melakukan
latihan dasar kebugaran jasmani
dengan melakukan latihan dasar kebugaran jasmani
kita dapat menjaga kekuatan dan kesehatan badan
ayo lakukan latihan dasar kebugaran jasmani
dengan disiplin dan gembira

melatih kekuatan otot lengan dan tungkai

melatih kekuatan otot lengan

mengapa kita perlu melatih kekuatan otot lengan
buat apa otot lengan yang kuat
otot lengan perlu dilatih agar kuat dan sehat
agar kita dapat mengerjakan tugas dengan baik
seperti membantu membawa buku
membawa barang barang serta menulis pelajaran
untuk dapat memiliki otot lengan yang kuat
ikuti gerakan berikut ini

permainan *push up* sederhana

gerakan *push up*
adalah gerakan menahan berat tubuh
bertumpu pada tangan dan kedua lutut

untuk melakukan permainan ini
ikuti petunjuk berikut ini

gambar 32
gerakan *push up* sederhana

buatlah kelompok dikelasmu
masing masing kelompok terdiri atas lima orang
mintalah lima orang temanmu
untuk melakukan gerakan *push up* melingkar
dengan kepala didepan
badan bertumpu pada kedua lutut dan kedua tangan

angkatlah badan dengan kedua tangan
ketika terdengar aba aba
mulailah bergerak sesuai arah yang telah ditentukan
ke kiri atau ke kanan
permainan berhenti jika kalian telah berputar
dan kembali ke tempat semula

permainan *pull up* sederhana

ayo berlatih gerakan *pull up*
ikutilah petunjuk berikut ini

ambilah sebuah kursi
naiklah ke kursi itu
berdirilah dibawah palang
raihlah palang di atas
dengan kedua tanganmu
jika kursi diambil kedua tangan
berpegang dan bergelayut pada palang
angkat dan turunkan badanmu
secara perlahan lahan
lakukan gerakan ini
sebanyak empat kali hitungan

gambar 33
gerakan *pull up*

lomba *circuit*

adakan lomba *circuit* di kelasmu
masing masing anak harus dapat
melakukan gerakan mengangkat badan
menggunakan kedua tangan pada
sepasang meja
lalu *push up* searah jarum
jam sebanyak tiga kali
dan terakhir *pull up*
selama tiga hitungan
anak yang tangkas adalah
anak yang dapat
mengerjakankan semua
perintah dengan benar

gambar 34
lomba *circuit*

melatih kekuatan otot tungkai

latihan dengan dua kaki

aku berlatih kekuatan tungkai kaki
mula mula kedua kaki lurus
kedua tangan memegang pinggang
secara perlahan aku menekuk lutut
kemudian menurunkan badan
sampai pantat menyentuh tumit mata kakiku
kuangkat lagi hingga badanku tegak kembali
ayo ikuti gerakanku

gambar 35
latihan otot tungkai

loncat katak

aku bisa meloncat seperti katak
aku saling mengejar dengan teman temanku
wah asyik aku bisa menangkap temanku

gambar 36
loncat katak

latihan keseimbangan

keseimbangan ”*statis*”/diam

pada saat tubuhmu diam maupun bergerak
pernah tidak kamu merasakan
tubuhmu seperti mau jatuh

dalam keadaan diam
maupun bergerak
kalian tetap membutuhkan kemampuan
untuk menjaga dan mempertahankan
keseimbangan tubuh

gambar 37
keseimbangan ”*statis*/diam”

kemampuan menjaga
dan mempertahankan keseimbangan
pada saat tidak bergerak
misalnya saat berbaring duduk dan berdiri
dinamakan keseimbangan diam atau
keseimbangan *statis*

keseimbangan berdiri

aku dapat berdiri dengan satu kaki
ketika kakiku diangkat satu
kedua lengan aku rentangkan
secara perlahan badan aku bungkukkan
kaki lurus ke belakang
coba tebak aku menirukan bentuk apa

gambar 38
keseimbangan berdiri

keseimbangan duduk

latihan keseimbangan
juga dapat dilakukan saat kita duduk
lihatlah saat aku duduk
badan dan kedua kaki aku angkat
hingga membentuk huruf v dengan badanku

gambar 39
keseimbangan duduk

kalian juga dapat melakukan
latihan keseimbangan saat duduk
dengan bertumpu pada tangan

gambar 40
keseimbangan duduk

keseimbangan berbaring

selain berdiri dan duduk
saat berbaring kalian juga dapat melakukan
latihan keseimbangan
saat berbaring kedua tangan lurus
di samping badan
lalu kedua kaki diangkat secara bergantian
gerakan kaki seperti mengayuh sepeda

1 2 3

gambar 41
keseimbangan duduk

keseimbangan ”*dinamis*”/bergerak

latihan keseimbangan pada saat bergerak
dapat dilakukan dengan berjalan maupun berlari
dapat menggunakan alat atau tanpa alat
kemampuan menjaga
dan mempertahankan keseimbangan
pada saat bergerak
dinamakan keseimbangan bergerak
atau keseimbangan *dinamis*

berjalan dilantai membutuhkan keseimbangan
berjalan pada sebuah titian kayu
juga membutuhkan keseimbangan

gambar 42
keseimbangan saat berjalan
di lantai

gambar 43
keseimbangan saat berjalan
di titian kayu

membiasakan bergerak dengan benar

saat bergerak berjalan maupun berlari
lakukan gerakan dengan benar
berjalanlah dengan langkah kaki yang tegap
pandangan kedepan
lengan diayun ke depan dan ke belakang

gambar 44
cara berjalan yang benar

lihatlah aku dapat berlari dengan benar
saat berlari badanku tetap tegak
dan sedikit agak condong ke depan
kedua tangan diangkat setinggi pinggang
lalu kuayunkan ke depan dan ke belakang
secara bergantian

gambar 45
cara berlari yang benar

bermain balap karung

permainan balap karung
termasuk jenis permainan tradisional
biasanya dimainkan oleh anak anak
setiap anak memasukkan
kedua kaki dan badannya
sampai setengah badannya
masuk kedalam karung
kedua tangan memegang ujung ujung karung
setelah mendengar aba aba
semua berlari atau melompat
siapa yang paling cepat
dialah yang paling tangkas

gambar 46
bermain balap karung

- latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan peningkatan otot lengan dan tungkai

- latihan dasar kebugaran jasmani dapat menjaga kekuatan dan kesehatan

- beberapa bentuk latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan cara
  1. berjalan dengan kedua tangan
  2. gerakan *push up* sederhana
  3. gerakan *pull up* sederhana

- latihan keseimbangan diperlukan baik saat diam maupun saat bergerak

- latihan untuk meningkatkan keseimbangan antara lain:
  1. latihan keseimbangan saat berdiri
  2. latihan keseimbangan saat duduk
  3. latihan keseimbangan saat berbaring
  4. latihan keseimbangan saat berjalan
  5. latihan keseimbangan saat berlari

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. melatih kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan cara .....

   a. b. c.

2. melatih kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan cara .....

   a. b. c.

3. gambar disamping merupakan contoh keseimbangan.
   a. tidak bergerak
   b. bergerak
   c. tetap

4. gambar disamping merupakan contoh keseimbangan
   a. tidak bergerak
   b. bergerak
   c. tetap

5. latihan seperti pada gambar disamping dapat menguatkan otot .....
   a. tungkai
   b. perut
   c. lengan

6. contoh latihan gerakan *pull up* sederhana adalah .....
   a.
   b.
   c.

7. contoh latihan gerakan *push up* sederhana adalah .....
   a.
   b.
   c.

8. contoh latihan yang dapat menguatkan otot tungkai adalah .....
   a.
   b.
   c.

9. gerakan loncat katak dapat menguatkan otot .....
   a. lengan
   b. tungkai
   c. perut

10. gambar yang menunjukkan keseimbangan *statis* adalah .

a. b. c.

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan yang benar

1. keseimbangan *dinamis*

2. keseimbangan *statis*

3. sikap yang baik saat melakukan gerak lari

4. sikap yang baik saat melakukan gerak jalan

5. latihan menguatkan otot lengan

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. sebutkan 2 macam latihan kekuatan otot lengan
   jawab: ....
2. sebutkan 2 macam latihan kekuatan otot tungkai
   jawab: ....
3. sebutkan 2 jenis keseimbangan
   jawab: ....
4. sebutkan 2 macam keseimbangan *statis*
   jawab: ....
5. sebutkan 2 macam macam keseimbangan *dinamis*
   jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. gerakan *push up* sederhana
   bertumpu pada kedua tangan dan lutut

2. gerakan keseimbangan diam
   bertumpu pada satu kaki selama 5 detik

pelajaran 3

senam ketangkasan dasar

kata kunci

- senam
- tangkas
- kotak atau balok
- simpai
- gada
- isyarat
- percaya diri

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan senam ketangkasan dasar melompat dan meloncat tanpa alat maupun menggunakan alat sederhana disertai rasa percaya diri

pernahkah kalian berlatih senam ketangkasan
untuk apa kita berlatih senam ketangkasan
senam ketangkasan dasar dapat dilakukan
tanpa menggunakan alat
maupun dengan alat sederhana
saat melakukan senam ketangkasan
kita harus percaya diri mengikuti aturan
dan memperhatikan keselamatan diri
ayo berlatih senam ketangkasan dasar

senam ketangkasan sederhana tanpa alat

melompat dan meloncat

loncat di tempat

lihatlah aku bisa lompat di tempat
mula mula badanku tegak kedua tangan di samping
saat melompat kedua tangan
kuangkat setinggi pinggang

gambar 47
loncat di tempat

kombinasi lompat dan loncat

aku dapat melakukan gerakan
kombinasi lompat dan loncat
mula mula badan tegak pandangan kedepan
kedua tangan disamping paha
dengan jari jari terbuka
lalu dengan sedikit jongkok
kedua lengan aku rentangkan
ke kiri dan ke kanan
setelah itu aku siap melompat

aku melompat sebanyak tiga kali
pada lompatan ketiga arah badanku
aku geser ke kanan atau kiri
kini aku sudah mendarat
dengan menghadap arah yang berbeda

gambar 48
loncat di tempat

bermain lompat

perhatikan aba aba
jika peluit berbunyi satu kali
lompatlah kekanan
jika berbunyi dua kali lompatlah kekiri
tepuk tangan lompat ke depan
hentakkan kaki lompat ke belakang
lihatlah siapa diantara temanmu
yang tangkas melakukan gerakan

gambar 49
lompat dengan isyarat

senam ketangkasan sederhana menggunakan alat

melompat dan meloncat

aku melompat dan meloncat
menggunakan kotak kayu
selain kotak kayu
aku menggunakan alat bantu matras
matras digunakan untuk berguling
melompat ke depan belakang atau ke samping
matras terbuat dari busa atau serabut

aku berani meloncat dari kotak kayu
kuayunkan kakiku melayang di udara
kemudian jatuh diatas matras
aku mendarat dengan kedua kaki
dengan lutut ditekuk aku berjongkok
kedua tangan terlentang kedepan
lalu aku berdiri tegak kembali
ayo ikuti gerakanku

gambar 50
lompat dan loncat dari kotak

senam ketangkasan dengan sepasang gada

ayo melakukan senam ketangkasan
dengan menggunakan sepasang gada
gada merupakan alat senam ketangkasan

mula mula badan tegak
kedua tangan memegang sepasang gada
pada hitungan pertama kedua lengan lurus ke atas
hitungan kedua kedua lengan lurus di samping paha
kaki rapat pandangan ke depan
hitungan ketiga kedua kaki dibuka selebar bahu
dan kedua lengan direntangkan
hitungan ketiga kaki kiri maju ke depan
kedua lengan disilangkan di atas kepala
hitungan keempat kaki kanan ke depan
kedua lengan disilangkan di atas kepala
lakukan gerakan itu sampai dua kali empat hitungan
dengan penuh rasa percaya diri

1 2 3 4

gambar 51
senam ketangkasan dengan sepasang gada

senam ketangkasan dengan simpai

ayo melakukan senam ketangkasan
dengan menggunakan simpai
simpai merupakan alat senam ketangkasan

mula mula badan tegak
kedua tangan memegang simpai di depan dada
pada hitungan pertama badan menghadap ke kanan
kedua lengan lurus ke depan
kaki kanan di depan
kaki kiri berjinjit
hitungan kedua badan menghadap ke depan
kedua lengan kembali di depan dada
hitungan ketiga kaki kiri di depan
kaki kanan berjinjit
hitungan keempat badan kembali
menghadap ke depan
kedua lengan diangkat simpai dihadapkan ke depan
lakukan gerakan itu sampai dua kali empat hitungan
dengan penuh rasa percaya diri

1 2 3 4

gambar 52
senam ketangkasan dengan simpai

sejarah senam

menurut asal kata senam berasal
dari bahasa Yunani (*gymnastics*),
yang artinya:"untuk menerangkan
bermacam-macam gerak yang dilakukan
oleh atlet-atlet yang telanjang".
Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan
untuk menjaga kesehatan dan membuat
pertumbuhan badan yang harmonis,
dan tidak dipertandingkan.
Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan
dalam senam mulai ditentukan dan dibuat
untuk dipertandingkan.

(sumber:http://www.koni.or.id)

- senam ketangkasan sederhana dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa menggunakan alat
- senam ketangkasan sederhana tanpa alat misalnya gerakan lompat dan loncat
- alat yang digunakan untuk melakukan senam ketangkasan dasar misalnya kotak balok sepasang gada dan simpai
- senam ketangkasan harus dilakukan dengan hati hati dan penuh percaya diri

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. sikap berdiri tegak ditunjukkan dengan gambar .....

a. b. c.

2. gerakan yang tepat saat hendak melakukan loncat di tempat adalah .....

a. b. c.

3. posisi setelah mendarat selesai melakukan gerakan kombinasi lompat dan loncat yang baik adalah .....

a. b. c.

4. gerakan melompat dan meloncat menggunakan alat...

a. b. c.

5. alat bantu yang digunakan untuk senam ketangkasan adalah .....
   a. kasur
   b. busa
   c. matras

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan yang benar

1. posisi badan selesai melakukan loncatan

2. sikap badan saat lompat di udara

3. senam ketangkasan dasar menggunakan gada

4. alat bantu yang digunakan untuk melakukan senam ketangkasan

5. senam ketangkasan dasar menggunakan simpai

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. sebutkan 2 macam gerakan senam ketangkasan tanpa alat
   jawab: ....
2. sebutkan 2 macam gerakan senam ketangkasan dengan alat
   jawab: ....
3. sikap apa yang harus ditunjukkan saat kalian melakukan senam ketangkasan sederhana
   jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. senam ketangkasan menggunakan sepasang gada
2. senam ketangkasan menggunakan simpai

pelajaran 4

keterampilan dasar ritmik

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan keterampilan dasar ritmik ke depan, belakang ataupun samping secara berpasangan maupun beregu dengan diiringi musik ataupun tanpa musik dan nilai-nilai disiplin dan keria sama

apa yang dimaksud gerak ritmik
mengapa kita perlu mempraktikkan gerak ritmik
gerak ritmik disebut juga gerak irama
gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan
maupun secara kelompok
untuk bisa melakukan gerak ritmik dengan benar
dibutuhkan kedisiplinan dan kerjasama
ayo melakukan gerak ritmik dengan benar

gerak ritmik berpasangan

gerakan ke depan dan ke belakang

aku melakukan gerak ritmik berpasangan
mula mula aku silangkan kaki kiri
di depan kaki kanan
kemudian kaki kanan maju ke depan
kaki kiri maju satu langkah
di depan kaki kanan

kaki kiri mundur satu langkah
di belakang kaki kanan
lalu kaki kanan mundur satu langkah
ke belakang kaki kiri

setelah itu kaki kiri merapat
dengan kaki kanan
ulangi gerakan ke depan dan ke belakang
sampai tiga kali
ayo lakukan gerakan ritmik dengan gembira

gambar 53
gerak ritmik ke depan dan ke belakang

gerakan ke samping kiri dan kanan

yudi dan andi melakukan
gerak ritmik berpasangan
mereka saling berhadapan
kedua tangan andi diletakkan pada pundak yudi
tangan yudi diletakkan pada pinggang andi

mula mula langkahkan kaki kiri
ke kiri satu langkah
diikuti kaki kanan ke kiri satu langkah
kemudian langkahkan kaki kanan
ke kanan satu langkah
diikuti kaki kiri ke kanan satu langkah

rasakan gerakannya
bagaimana rasanya enak bukan
ayo ulangi gerakanmu sampai tiga kali
ajaklah temanmu untuk melakukan
gerakan ritmik bersama sama

gambar 54
gerak ritmik ke kiri dan ke kanan

bermain dengan isyarat

ajaklah teman temanmu
melakukan permainan secara berpasangan
dengan isyarat
mula mula setiap pasangan saling berhadapan
dan bergandeng tangan di depan
setelah terdengar isyarat peluit berbunyi satu kali
setiap anak berputar ke kanan
sambil membalikkan badan
sehingga saling membelakangi
jika terdengar peluit berbunyi dua kali
berputarlah dan berbalik kembali ke depan
tangan tetap bergandengan
lihat siapa yang paling tangkas
melakukan permainan ini

1 2

gambar 55
bermain dengan isyarat

gerak ritmik beregu

gerak ritmik beregu tanpa diiringi musik

joko udin bonar dan alex
melakukan gerak ritmik beregu
mereka melakukannya bersama
ratih tika ulin dan sinta
mula mula mereka berjajar dengan rapi
anak laki laki berada di barisan depan
anak anak perempuan di belakang

hitungan satu badan tegak kedua lengan di paha
hitungan dua tangan kanan di angkat lurus ke atas
hitungan tiga tangan kiri di angkat lurus ke atas
hitungan empat kedua tangan di rentangkan
lurus ke kiri dan ke kanan
hitungan lima kedua tangan kembali
lurus menempel di samping paha
ayo melakukan gerak ritmik beregu dengan tangkas

gambar 56
gerak ritmik beregu

kejuaraan senam ritmik

”Tidak semua anak menyukai senam ritmik sport, apalagi menekuninya. Namun, Olivia Agustine yang masih duduk di bangku SMP justru mampu meraih tiga medali emas tingkat nasional dari jenis olah raga ini. Olivia Agustine, sang juara nasional ini mulai berlatih sejak SD. Dia berharap, semua atlet senam terus berlatih untuk menjadi atlet internasional. Kuncinya adalah sikap disiplin dan serius pesan Olivia selama latihan.”

(sumber: http://www.jawapos.co.id)

- senam ritmik artinya senam dengan mengikuti irama
- senam ritmik dapat dilakukan secara berpasangan maupun kelompok baik dengan irama musik atau tanpa musik
- senam ritmik dapat dilakukan dengan variasi gerakan ke depan dan belakang maupun ke kiri dan kanan
- senam ritmik dapat meningkatkan kedisiplinan dan kerjasama

a. berilah tanda (√) dikotak yang sesuai dengan pernyataan

		ya	tidak
1.	saat melakukan senam ritmik gerakan harus sesuai dengan irama	☐	☐
2.	senam ritmik dapat dilakukan tanpa musik	☐	☐
3.	senam ritmik tidak memerlukan kerjasama	☐	☐
4.	senam dapat melatih kesehatan	☐	☐
5.	senam irama sebaiknya dilakukan dengan perasaan sedih	☐	☐

b. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. gerak senam mengikuti irama dinamakan .....
   a. ritmik
   b. disco
   c. senam
2. gerak ritmik dapat dilakukan secara .....
   a. kelompok
   b. serampangan
   c. asal asalan

3. senam ritmik dilakukan dengan perasaan .....
   a. sedih
   b. kecewa
   c. gembira

4. senam kelompok dapat melatih kekompakan dan ....
   a. kesombongan
   b. kepandaian
   c. kerjasama

5. senam ritmik akan lebih bersemangat jika diiringi ....
   a. minum
   b. musik
   c. makan

c. jawablah pertanyaan berikut ini
   1. apa nama lain senam ritmik
      jawab: ....
   2. sikap apa yang perlu dikembangkan saat melakukan senam ritmik
      jawab: ....
   3. apa manfaat senam ritmik
      jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini
   1. gerak ritmik berpasangan
   2. gerak ritmik beregu

pelajaran 5

budaya hidup sehat

kata kunci

- kebersihan rambut
- kebersihan hidung
- kebersihan telinga
- gizi
- vitamin
- pola makan
- pola hidup

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat menerapkan budaya hidup sehat dengan cara menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga serta memilih makanan bergizi

pernahkah kalian sakit
bagaimana rasanya jika kita sedang sakit
tidak nyaman bukan
kesehatan adalah pemberian tuhan
kita semua harus menjaga
dan merawat kesehatan badan kita

menjaga kebersihan rambut hidung dan telinga

badan yang bersih
adalah badan yang terhindar dari kuman penyakit
mengapa kita harus menjaga kesehatan badan
dengan badan yang sehat
kita dapat melakukan apa saja
berjalan berlari melompat
bersepeda menulis dan membaca dengan lancar

kebersihan rambut
rambut sangat penting
bagi tubuh manusia
rambut menjaga kepala
dari sinar matahari
rambut harus dirawat dan dijaga
keramas setiap kali rambut kotor
disisir dan ditata dengan rapi

gambar 57
menjaga kebersihan rambut

kebersihan hidung
hidung adalah indera manusia
yang berguna untuk bernafas dan membau
jagalah kebersihan hidung
dari kuman kuman penyakit setiap hari

saat flu atau pilek
jika sedang bersin
tutuplah hidungmu
agar kuman tidak menyebar
saat ada debu tutuplah hidung
dengan sapu tangan
agar kotoran tidak masuk
melalui hidung

gambar 58
menutup hidung saat flu

kebersihan telinga

telinga adalah indera pendengaran
yang penting bagi manusia
telinga digunakan untuk mendengarkan suara
bersihkan telinga setiap hari
gunakan kapas atau pembersih lainnya
jangan gunakan lidi korek api
atau benda lain
yang bisa membuat telingamu rusak
jika sakit segera bawa ke puskesmas
atau dokter *spesialis* telinga
agar segera mendapat
perawatan secukupnya

gambar 59
cara membersihkan telinga
yang salah

tuhan yang maha kuasa
telah memberi kita rambut hidung dan telinga
kita harus menjaga dan merawatnya
dengan sebaik baiknya

uji pendengaranmu

ajaklah teman temanmu
untuk bermain uji pendengaran
siapkan dua kaleng sabun
yang sudah tidak terpakai
lubangilah salah satu sisinya
buatkan tali untuk menghubungkan dua kaleng itu
sekarang ajaklah temanmu
untuk menggunakan kaleng yang satunya
jika temanmu sedang bicara
coba dengarkan melalui kaleng itu
apa yang disampaikan temanmu

agar dapat bermain uji pendengaran
dengan tangkas
kalian harus memiliki pendengaran yang baik
untuk itu rajinlah membersihkan telinga
ayo ujilah pendengaranmu

gambar 60
bermain uji pendengaran

memilih makanan bergizi

mengapa manusia perlu makan setiap hari
makanan memberi tenaga bagi tubuh manusia
kita sebaiknya makan makanan
yang beragam dan bergizi
makanan bergizi membuat tubuh kita kuat dan sehat

makanan bergizi

makanan bergizi mengandung
karbohidrat lemak vitamin
dan protein
protein dapat diperoleh
pada hewan dan tumbuhan

gambar 61
makan bergizi

protein yang dihasilkan oleh hewan
dinamakan protein hewani
protein yang dihasilkan oleh tumbuhan
dinamakan protein nabati

protein hewani terdiri dari daging sapi
ayam ikan telur dan susu
protein nabati terdapat pada kedelai
protein sangat penting
sebagai zat pembangun tubuh manusia

vitamin terdiri dari vitamin a b c d e dan k
vitamin sangat dibutuhkan tubuh manusia

vitamin a terdapat pada asi
dan makanan yang berasal dari hewan
seperti susu daging ayam hati dan telur
atau dari sayuran hijau
dan buah yang berwarna merah
seperti mangga dan pepaya

gambar 62
sumber vitamin a
sumber: www.nutrisibalitacerdas.com

vitamin b atau sering disebut b *kompleks*
merupakan campuran dari vitamin b_1 b_2 b_6 dan b_{12}
makanan yang kaya protein
seperti telur ikan unggas dan daging
merupakan sumber makanan
yang kaya dengan vitamin b
disamping itu roti
sereal dan beras
juga banyak mengandung vitamin b

gambar 63
sumber vitamin b
sumber: http://www.blogdokter.net

vitamin c berfungsi untuk mencegah
terjadinya penyakit jantung dan kanker
tanpa vitamin c tubuh tidak akan mampu
untuk menyembuhkan dirinya sendiri

vitamin c banyak terdapat
dalam buah buahan
dan sayur sayuran
kadar vitamin c yang tinggi
terdapat dalam buah jambu melon
jeruk tomat dan sayur segar

gambar 64
sumber vitamin c
sumber: www.kapanlagi.com

vitamin d terdapat pada minyak ikan
telur keju kacang susu kedelai
dan kacang-kacangan.

gambar 65
susu kedelai
sumber: b2.itrademarket.com

vitamin e terdapat pada
makanan yang berminyak
seperti minyak kacang minyak jagung
minyak biji bunga matahari
kacang kacangan dan kecambah
vitamin e berfungsi
menjaga kesehatan kulit

gambar 66
minyak kacang kacangan
sumber: www.honsons.com

vitamin k berfungsi
untuk membantu pembekuan darah
vitamin k banyak terdapat
pada sayuran berdaun hijau
daging hati kuning telur
dan sayuran segar

gambar 67
brokoli
sumber: recipes.howstuffworks

menggunting dan menempel

carilah gambar tentang makanan bergizi
dari koran atau majalah
kumpulkan lalu potonglah dengan rapi
tempelkan gambar itu pada sehelai kertas kosong
namailah sesuai dengan gambarnya
jika selesai pajanglah hasil karyamu di kelas

vitamin

“Vitamin adalah suatu zat senyawa kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita yang berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin menyebabkan manusia terkena penyakit.”

(sumber: http://organisasi.org)

- untuk menjaga kebersihan badan
  mandi sehari dua kali
- rambut sebaiknya dikeramas jika sudah kotor
- rawatlah hidung dengan teratur
- bersihkan lubang hidung dari kotoran
- telinga harus dirawat dan dibersihkan
- makanan bergizi sangat dibutuhkan oleh tubuh
- makanan bergizi mengandung karbohidrat lemak
  protein dan vitamin
- makanlah makanan yang seimbang
  4 sehat 5 sempurna
- 4 sehat 5 sempurna terdiri dari nasi lauk pauk
  sayur mayur buah dan susu

a. berilah tanda (√) dikotak yang sesuai dengan pernyataan

No	Gambar	Pernyataan	Ya	Tidak
1.		menutup hidung saat berdebu		
2.		tidak perlu merapikan rambut		
3.		memainkan pensil ke telinga		
4.		mandi sehari 2 kali		
5.		rambut perlu dikeramas seminggu 2 kali		

b. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. alat pendengaran manusia .....

   a.

   b.

   c.

2. alat untuk membau .....
   a. mata
   b. hidung
   c. telinga

3. angota tubuh yang berfungsi melindungi kepala dari panas dan dingin .....
   a. mata
   b. rambut
   c. telinga

4. gambar berikut sebaiknya dibersihkan jika .....
   a. bersih
   b. kotor
   c. rontok

5. membersihkan telinga menggunakan .....
   a. kapas
   b. korek api
   c. pensil

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. apa guna telinga
   jawab: ....
2. apa fungsi hidung
   jawab: ....
3. bagaimana cara merawat rambut
   jawab: ....
4. sebutkan 3 makanan yang bergizi
   jawab: ....
5. sebutkan 2 contoh makanan yang mengandung protein
   jawab: ....

a. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. gerak berikut termasuk gerak dasar ....
   a. lari
   b. jalan
   c. lompat

2. salah satu contoh gerak tidak berpindah tempat ....
   a.
   b.
   c.

3. anggota badan yang diayunkan saat melakukan gerak dasar menayun adalah .....
   a. kaki dan kepala
   b. lengan dan bahu
   c. bahu dan kepala

4. yang termasuk gerak manipulatif adalah ......
   a. berjalan
   b. berlari
   c. melempar menangkap bola

5. melatih kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan cara ......
   a. b. c.

6. gambar dibawah ini merupakan contoh keseimbangan.....
   a. diam
   b. bergerak
   c. tetap

7. latihan seperti pada gambar dibawah ini dapat menguatkan otot ....
   a. tungkai
   b. perut
   c. lengan

8. alat bantu yang digunakan untuk senam lantai adalah ....
   a. kasur
   b. busa
   c. matras

9. posisi badan tegak yang tepat adalah ......
   a. b. c.

10. gerak mengikuti irama dinamakan gerak ....
    a. ritmik
    b. disko
    c. senam

11. senam berkelompok dapat melatih ......
    a. kerjasama
    b. kepandaian
    c. kesombongan

12. senam ritmik akan lebih bersemangat jika diiringi ......
    a. minum
    b. makan
    c. musik

13. alat pendengaran manusia adalah......
    a. mata
    b. hidung
    c. telinga

14. makanan dibawah ini banyak mengandung ....
    a. vitamin
    b. protein
    c. karbohidrat

15. alat indera manusia yang digunakan untuk membau......
    a. mata
    b. hidung
    c. telinga

b. isilah titik titik berikut ini dengan jawaban yang tepat

1. mandi sebaiknya sehari ...... kali
2. membersihkan rambut menggunakan ....
3. senam ritmik dapat dilakukan secara berpasangan maupun secara ......
4. *push up* sederhana dapat dapat menguatkan otot ......
5. yang termasuk gerak lokomotor adalah ....

c. jawablah pertanyaan berikut ini:

1. apa guna makanan bergizi bagi tubuh manusia
   jawab : ....
2. sebutkan 3 contoh makanan bergizi
   jawab : ....
3. bagaimana cara membersihkan hidung
   jawab : ....
4. sebutkan 3 contoh gerak lokomotor
   jawab : ....
5. sebutkan 3 contoh gerak manipulatif
   jawab : ....

pelajaran

6

gerak dasar kebugaran jasmani

kata kunci

- otot dada
- otot punggung
- sendi punggung
- sendi pinggul
- aturan

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dada, otot punggung serta melatih kelentukan persendian anggota badan bagian atas dengan mengikuti aturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

mengapa tubuh kita harus kuat dan bugar
tubuh yang kuat mudah melakukan latihan
kebugaran jasmani
latihan kebugaran jasmani
dapat dilakukan dengan menggerakkan sendi tubuh
ayo melakukan gerakan dasar kebugaran jasmani
sesuai aturan

latihan kekuatan otot dada dan punggung

latihan kekuatan otot dada

latihan kekuatan otot dada dapat dilakukan
dengan berbagai gerakan

memutar kedua lengan

aku dapat memutar kedua lengan
ke depan dan ke belakang
mula mula badan tegak kedua lengan lurus
di samping paha kiri dan kanan
lalu kedua lengan direntangkan
diputar ke depan empat kali hitungan
dan ke belakang empat kali hitungan

gambar 68
memutar kedua lengan ke depan dan ke belakang

mengangkat kedua lengan di depan

setelah diputar samping depan dan belakang
kedua lengan diangkat kedepan
lalu digerakkan naik turun secara bergantian
aku lakukan sampai delapan hitungan

gambar 69
mengangkat kedua lengan di depan naik dan turun

mengangkat bahu

aku dapat mengangkat
kedua bahu ke atas
mula mula badan tegak
kedua lengan lurus di samping paha
secara bersamaan kedua bahu
digerakkan ke atas
lalu secara perlahan di turunkan
aku lakukan sebanyak empat kali hitungan

gambar 70
mengangkat bahu ke atas naik turun

latihan kekuatan otot punggung

gerakan membungkuk dan berdiri

aku dapat melakukan gerakan
menguatkan otot punggung

mula mula kedua kaki dibuka
kedua tangan keatas
lalu badan dibungkukkan
sampai kedua tangan
menyentuh tanah

gambar 71
gerakan membungkuk dan berdiri

setelah itu badan kembali tegak
kedua lengan diangkat lurus ke atas
ulangi lagi sampai empat kali hitungan

gerakan meliuk ke kiri dan ke kanan

mula mula badan tegak
kedua lengan lurus
disamping kiri dan kanan paha
kedua kaki dibuka selebar bahu
kedua lengan diangkat lurus
ke atas
condongkan badan ke kanan
tegak kembali
kemudian condongkan ke kiri
secara bergantian
lakukan sampai empat kali hitungan

gambar 72
gerakan meliukkan badan

latihan kelentukan

latihan kelentukan sendi punggung

ayo berlatih kelentukan sendi punggung
mula mula badan tegak
kedua kaki dibuka selebar bahu
lalu kedua lengan di angkat ke atas
dengan sedikit dorongan
badan dibungkukan ke depan
kedua lengan di masukkan
di antara kedua kaki
lakukan sampai empat kali hitungan

gambar 73
latihan kelentukan
sendi punggung

latihan kelentukan sendi pinggul

ayo berlatih kelentukan sendi pinggul
mula mula badan tegak
kedua lengan disamping paha
lalu bungkukkan badan
sampai kedua telapak tangan
menyentuh tanah

tarik badanmu kembali
lalu bungkukkan badan
sampai kedua tangan menyentuh ujung jari kaki
tarik badan tegak kembali
sambil mengayun kedua lengan ke belakang
hiruplah nafas dalam dalam
lakukan sampai empat kali hitungan

gambar 74
latihan kelentukan sendi pinggul

gerakan meliukkan badan

ayo melakukan gerakan meliukkan badan
mula mula badan tegak
kedua kaki dibuka selebar bahu
bungkukkan badan ke depan
lalu liukkan ke kiri dan ke kanan
secara bergantian
lakukan sampai empat kali hitungan

gambar 75
latihan gerakan meliukkan badan

permainan balon beranting

ajaklah beberapa temanmu
buatlah dua kelompok
setiap kelompok terdiri lima anak
atur siapa yang berdiri paling depan
sampai ke belakang
ambilah sebuah balon
anak yang pertama memberi balon
kepada anak yang di belakang dengan tangan kiri
anak kedua menerimanya dengan tangan kiri
lalu berikan kepada anak yang ketiga
sampai anak yang terakhir
anak yang kelima memindahkan balon ke depan
menggunakan tangan kanan
sampai kepada anak yang pertama
kelompok yang tangkas
adalah yang paling cepat memindahkan balon

gambar 76
adu cepat permainan bola beranting

tarian seni angklung

latihan kebugaran jasmani
dapat dilakukan dengan aneka tarian
misalnya dalam tarian seni angklung
”Kesenian Angklung Buhun merupakan
kesenian angklung khas kabupaten Lebak
dengan peralatan perkusi dari bambu yang
menimbulkan nada-nada yang harmonis.
Angklung Buhun berarti angklung tua, kuno
(Sunda: baheula) yang dalam arti sebenarnya
adalah kesenian pusaka. kesenian ini
mempunyai peran untuk mempertahankan
generasi suku Baduy.”

sumber: http://www.tourism-mpu.com

- latihan gerak dasar kebugaran jasmani dapat menguatkan otot dada dan punggung
- latihan untuk menguatkan otot dada dan punggung dapat dilakukan dengan variasi gerak sesuai aturan
- latihan gerak dasar kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui permainan misalnya permainan bola berantai

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. latihan kekuatan otot dada ....

   a. b. c.

2. latihan kekuatan otot punggung....

   a. b. c.

3. Permainan bola beranting dapat melatih ......
   a. otot dada
   b. otot punggung
   c. otot pinggang

4. gerakan seperti pada gambar dibawah ini melatih kekuatan otot.....

   a. dada
   b. punggung
   c. pinggang

5. latihan kebugaran jasmani dilakukan sesuai....
   a. kemudahan
   b. kesukaan
   c. aturan

b. lengkapilah kalimat berikut ini

1. kedua tangan direntangkan keatas adalah awal gerakan kelentukan sendi ......

2. latihan meliukkan badan dapat menguatkan sendi ....

3. gerakan seperti disamping jika dilakukan dengan baik sesuai aturan dapat menguatkan otot ....

4. permaianan bola beranting menggunakan alat ......
5. latihan membungkukkan badan kedepan dan ke belakang kiri dan kanan menguatkan sendi ......

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. apa manfaat latihan gerak dasar kebugaran jasmani
   jawab: ....
2. sebutkan dua jenis permainan yang dapat dijadikan latihan gerak dasar kebugaran jasmani
   jawab: ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini
1. gerakan meliukkan badan
2. latihan kelentukan sendi pinggul

pelajaran 7

senam ketangkasan sederhana

kata kunci

- melompat
- berputar
- berguling
- memindahkan berat tubuh
- faktor keselamatan

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan senam ketangkasan sederhana melompat dan berputar 90 derajat saat di udara, melompati benda, berjalan dan berguling ke depan, memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan kontrol yang baik dan memperhatikan faktor keselamatan

senam ketangkasan berguna
untuk melatih kelentukan kelincahan
dan ketangkasan
senam ketangkasan dapat dilakukan
dengan menggunakan alat maupun tanpa alat
ayo mempraktikkan senam ketangkasan

melompat dan berputar 90 derajat diudara

melompat di udara

aku dapat melompat di udara
mula mula badan tegak
kedua tangan kuangkat
setinggi pinggang
aku siap melompat di udara
kedua lutut kaki ditekuk
ketika sampai tanah
kedua kaki berjinjit
dan.... yak badan kuangkat
satu dua tiga
sampai hitungan kedelapan

gambar 77
melompat di udara

melompat dan berputar 90 derajat diudara

melompat dan berputar ke arah berbeda
dapat dilakukan dengan cara
mengubah arah lompatan
sesuai arah mata angin

mula mula aku menghadap selatan
lalu aku melompat
saat di udara aku berputar
dan merubah arahku ke timur
aku dapat melompat
dan memutar ke arah berbeda
ke depan samping kiri kanan
dan ke belakang

gambar 78
melompat dan berputar di udara

melompat di udara dari kotak kayu

ajaklah teman temanmu
untuk melakukan gerakan melompat di udara
dengan menggunakan kotak kayu
siapkan sebuah kotak kayu dan matras
berdirilah diatas kotak kayu itu
lakukan lompat ke atas dari kotak kayu itu
lalu mendarat dengan kedua kaki di matras
lakukan latihan dengan hati hati
agar tidak terjadi cedera
pada tulang dan otot

gambar 79
melompat dan berputar di udara

permainan melompati bilah kayu

ayo melompati bilah kayu
siapkan sebuah bilah kayu
letakkan bilah bambu itu pada suatu kotak
setinggi sekitar setengah lututmu

ajaklah beberapa temanmu untuk berlomba
lompatilah bilah bilah kayu itu
anak yang paling cepat
dan berhasil melompati bilah kayu
adalah anak yang tangkas

meskipun adu kecepatan
namun tetap lakukan dengan hati hati
perhatikan keselamatan diri sendiri
dan keselamatan orang lain

gambar 80
melompati bilah kayu

senam ketangkasan sederhana

berjalan dan berguling kedepan

aku berjalan dan bersiap untuk berguling kedepan
mula mula badan tegak
sampai di depan matras aku berjongkok
kedua lutut ditekuk
dagu aku tempelkan di dada
lalu dengan sedikit dorongan
aku bersiap berguling ke depan
badanku bertumpu pada pangkal leher

aku rebahkan badan kedepan
saat kedua kaki di atas
dengan sedikit dorongan
aku arahkan kedua kakiku ke depan
kini aku berjongkok
dan yak .....
aku melompat dari matras
kini badanku aku tegakkan kembali

gambar 81
berguling ke depan

memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain

salah satu gerakan memindahkan berat tubuh
dari satu titik ke titik yang lain
adalah gerakan berguling ke samping

lakukan gerakan berguling ke samping
dengan bantuan guru atau temanmu
ikutilah aturan dan petunjuk dari guru
perhatikanlah keselamatan diri sendiri
agar tidak terjadi cidera

gambar 82
gerakan berguling ke samping

mula mula badan tegak
kemudian badan ditelungkupkan
bertumpu pada kedua tangan dan lutut
di lantai atau matras
angkatlah kedua kaki ke samping
mintalah temanmu menyangga pinggangmu
dengan bantuan seorang teman
putarlah badan ke samping ke kanan atau ke kiri
ayunkan kedua kakimu
sehingga badan telungkup di lantai atau matras

kegunaan senam ketangkasan

” Senam adalah olahraga indah untuk anak-anak, dan dapat membantu mereka mengembangkan koordinasi, kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas dan banyak lagi. Senam juga dapat membangun diri, dan meningkatkan kemampuan diri sendiri seperti disiplin dan konsentrasi.”

sumber:http://pioneergymnasticsclub.blogspot.com)

- senam ketangkasan berguna untuk melatih kelincahan dan ketangkasan
- senam ketangkasan sederhana dapat dilakukan dengan cara
  - gerakan melompat dan berputar 90 derajat di udara
  - gerakan melompati benda
- gerak senam ketangkasan sederhana dapat dilakukan dengan cara
  - berjalan dan berguling ke depan
  - memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain

a. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. setelah selesai melompat ketika mendarat menggunakan
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. dua tangan

2. membalikkan arah 90 derajat dilakukan saat ....
   a. awalan
   b. di udara
   c. mendarat

3. posisi setelah melakukan gerakan berguling ....
   a. b. c.

4. alat bantu yang digunakan untuk melakukan senam ketangkasan biasanya ......
   a. kasur
   b. matras
   c. busa

5. senam ketangkasan sederhana dapat dilakukan dengan cara melompati .....
   a. guru
   b. dinding sekolah
   c. kotak kerdus

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan

1. gerakan melompat dari kotak

2. gerakan berguling ke samping

3. sikap awalan saat hendak berguling

4. sikap setelah berguling

5. posisi badan saat berguling

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. sebutkan 3 alat yang biasa digunakan senam ketangkasan
   jawab : ....
2. apa manfaat gerakan berguling
   jawab : ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. melompat dan berputar ke arah yang berbeda di udara
2. gerakan berguling ke depan dan ke samping

pelajaran 8

keterampilan dasar ritmik

keterampilan dasar ritmik

gerak dasar ritmik berpasangan	gerak dasar ritmik beregu	nilai-nilai yang terkandung
• gerak dasar ritmik berpasangan tanpa musik • gerak dasar ritmik berpasangan dengan musik	• gerak dasar ritmik beregu tanpa musik • gerak dasar ritmik beregu dengan musik	• kerjasama • disiplin

kata kunci

- gerak dasar ritmik berpasangan
- gerak dasar ritmik beregu
- kerjasama
- disiplin

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan keterampilan dasar ritmik secara berpasangan maupun beregu, menggunakan atau tanpa musik disertai nilai kerjasama, dan disiplin

mengapa kita perlu berlatih keterampilan gerak ritmik
keterampilan gerak ritmik
dapat meningkatkan keserasian gerak dan irama
irama yang digunakan dapat berupa lagu
musik dan tepukan tangan
gerakan yang serasi dengan irama
akan terlihat indah dan menarik
ayo berlatih keterampilan gerak ritmik
berpasangan maupun beregu

gerak ritmik berpasangan

pagi ini semua siswa kelas 2 berolahraga
mereka melakukan gerak ritmik berpasangan

mereka melakukannya dengan penuh percaya diri
saling bekerjasama dan menjaga kekompakan

lihatlah rima dan rahmi
melakukan gerak ritmik berpasangan
mula mula badan tegak
lalu kaki kiri melangkah ke depan
kedua tangan diayun ke kanan
selanjutnya kaki kanan melangkah ke depan
kedua tangan diayun ke kiri
lakukan secara bergantian
kaki melangkah kedua tangan mengayun
secara bergantian
ke kanan ke kiri depan dan ke belakang

gambar 83
gerak ritmik berpasangan

gerak ritmik beregu

setelah melakukan gerak ritmik
secara berpasangan
hari ini siswa kelas dua
melakukan gerak ritmik beregu
mereka kompak dan saling bekerjasama
mereka terlihat indah dan menarik

mengayun dua lengan ke depan dan belakang

aku dan teman teman berjajar
membentuk lingkaran
mula mula posisi badan tegak
lalu kaki kiri diayunkan ke depan
tangan kanan menyilang di depan dada
pada hitungan satu
tangan kanan diayun ke belakang
pada hitungan kedua
kaki kanan di langkahkan ke depan
tangan kiri menyilang di depan dada
pada hitungan ketiga
tangan kiri diayun ke belakang
aku melakukan sampai dua kali putaran

gambar 84
gerak ritmik beregu

melatih konsentrasi

ajaklah teman temanmu bermain
latihan konsentrasi
dengarkan suara musik sambil bertepuk tangan
gerakkan kakimu ke depan dan belakang
ambil sebuah bola tenis
pindahkan bola tenis dari satu anak
kepada anak yang lain
jika musik berhenti bola juga berhenti
lihatlah dimana bola terakhir berada
siapa yang memegang bola terakhir
harus mau menyumbang sebuah lagu
ayo lanjutkan bermain lagi

gambar 85
permainan melatih konsentrasi

perkembangan senam ritmik

“Senam ritmik pertama kali menarik perhatian *Fédération Internationale de Gymnastique (FIG,* bahasa Belanda*)* pada pertengahan abad 20, dijuluki sebagai senam modern oleh para penggemarnya.”

“Para pesenam menampilkan gerakan - gerakan indah dengan diiringi musik, di atas matras seluas $13m^2$ dengan alat tambahan berupa tali, hoop, bola, tongkat dan pita. Pada kelas perorangan, para pesenam menampilkan nomor yang berbeda dengan empat sampai lima alat tambahan. Pada kelas tim, berjumlah lima orang tampil bersamaan dengan menggunakan alat - alat yang berbeda.”

sumber:http://pioneergymnasticsclub.blogspot.com

- keterampilan gerak ritmik bertujuan untuk melatih keserasian antara gerak dan irama
- keterampilan gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan atau beregu
- keterampilan gerak ritmik akan terasa asyik jika diiringi musik
- gerak ritmik harus dilakukan dengan kompak dan saling bekerjasama

a. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. gerak ritmik dilakukan dengan ....
   a. sendiri
   b. semaunya
   c. kompak

2. gerak ritmik melatih keserasian gerakan dan ....
   a. ayunan
   b. lompatan
   c. irama

3. sikap gerak ritmik berpasangan yang benar adalah ....

a

b.

c.

4. senam ritmik dapat dilakukan secara berpasangan maupun ......
   a. beregu
   b. sendiri
   c. semaunya

5. saat melakukan gerak ritmik diiringi perasaan .....
   a. sedih
   b. gembira
   c. terpaksa

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan

1. gerakan ritmik beregu menggunakan musik

2. gerakan ayunan kedua lengan ke samping kiri dan kanan bergantian

3. gerak ritmik melingkar ke depan dan belakang dengan musik

4. gerakan melingkar dalam senam ritmik beregu

5. gerakan jongkok dan memutar

c. jawablah pertanyaan berikut ini

1. apa manfaat keterampilan gerak ritmik bagi kita
   jawab : ....
2. sikap apa yang harus ditunjukkan saat melakukan gerak ritmik beregu
   jawab : ....

d. dengan bimbingan guru lakukan gerakan berikut ini

1. gerakan jongkok dan memutar sambil tepuk tangan secara berpasangan
2. gerak ritmik beregu yang terdiri dari empat anak mengayun dua lengan ke depan dan belakang

pelajaran 9 gerak dasar renang

kata kunci

- gerak dasar renang
- keseimbangan
- keselamatan diri sendiri dan orang lain
- disiplin
- kebersihan

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan gerak dasar renang, gerak lengan dan tungkai, mengangkat tubuh di dalam air, keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air, mengapung, menenggelamkan diri di dalam air, dan bernapas, memperhatikan faktor keselamatan diri dan orang lain, serta nilai kebersihan, dan disiplin

olah raga renang sangat baik
untuk menjaga kesehatan badan
ada beberapa latihan gerak dasar renang
sebelum melakukan latihan gerak dasar renang
sebaiknya kita melakukan pengenalan air
pengenalan air berguna
untuk melatih keberanian aktivitas di air
ayo kita coba berenang

pengenalan air

pengenalan air dapat dilakukan
dengan cara masuk ke dalam kolam air
lalu berjalan di air

aku berani berjalan dikolam

mula mula aku duduk ditepi kolam
kedua kaki kumasukkan ke air
kemudian kugerakkan kedua kakiku
ke atas dan kebawah
secara bergantian
setelah kurasa nyaman
sambil berpegangan tepi kolam
aku masukkan kedua kaki ke kolam
kubasahi seluruh badanku dengan air
wuu asyik dingin tapi senang

gambar 86
pengenalan air

berjalan di air

aku berani berjalan di air
aku memilih kolam yang dangkal
mula mula aku berdiri di kolam
lalu secara perlahan
aku berjalan di tepi kolam

gambar 87
berjalan di air

lakukan dengan hati hati
perhatikan kesematan diri saat berjalan di air

bermain tepuk air

ajaklah beberapa temanmu
angkat tangan kananmu
telengkupkan telapak tanganmu
lakukan hentakan yang keras
di permukaan air
lalu … hap tepuklah air
sekeras kerasnya
apa yang terjadi
lakukan lima kali tepukan
secara bergantian
tangan kanan dan kiri

gambar 88
bermain tepuk air

bermain bola plastik

ambilah sebuah bola plastik
masukkan kedalam air
tekanlah dengan
satu tanganmu
apa yang terjadi
sekarang cobalah tekan
dengan dua tanganmu
apa yang terjadi

gambar 89
bermain bola plastik

perkenalan pernapasan di air secara sederhana

aku bersiap melakukan perkenalan pernapasan di air
mula mula aku berdiri di tepi kolam
aku hirup udara dari mulut
kemudian pada hitungan satu
kumasukkan kepala ke dalam air
aku buang napas melalui hidung
pada hitungan kedua
aku angkat kepala ke atas permukaan air
sambil menghirup udara dengan mulut
pada hitungan ketiga
kumasukkan kepala ke dalam air kembali
aku buang napas melalui hidung
pada hitungan keempat
aku angkat kepala ke atas permukaan air
sambil menghirup udara dengan mulut

aku lakukan perkenalan pernapasan di air sederhana
sebanyak empat kali hitungan
wah...asyik aku bisa melakukan pernapasan di air
secara sederhana

gambar 90
pernapasan di air sederhana

gerak lengan dan tungkai

gerak lengan

menggerakkan lengan

ketika sudah berada didalam air
aku gerakkan kedua lengan
secara bersamaan
ditarik dari arah depan dan belakang
aku lakukan secara berulang ulang

gambar 91
menggerakkan lengan

gerakan mendayung

mula mula aku berdiri di tepi kolam
kedua tangan kuluruskan ke depan
posisi badan membungkuk ke depan
lalu tangan kanan kutarik ke belakang
tangan kiri lurus ke depan
aku lakukan gerakan ini
sampai empat kali hitungan
secara bergantian

gambar 92
gerakan mendayung

memutar tangan

mula mula aku berdiri di dalam air
kedua tangan kurentangkan
telapak tangan dihadapkan ke atas
lalu kedua lengan diputar
ke depan dan belakang
kulakukan dengan irama

gambar 93
gerakan memutar tangan

gerak tungkai

mengangkat kedua kaki

aku duduk ditepi kolam
kedua kaki kujulurkan ke bawah
lalu kuangkat kedua kaki
secara bergantian
ke atas dan ke bawah

gambar 94
mengangkat kedua kaki
di dalam air

menendang dalam air

aku telungkup di dalam air
kedua tangan diluruskan ke depan
berpegangan pada tepi kolam
badan di julurkan ke belakang
kedua kaki menendang ke bawah
secara berulang ulang

gambar 95
menendang dalam air

menggerakkan tungkai

aku berjalan diair
hingga sampai dinding kolam
mula mula kedua lenganku
memegang dinding kolam
lalu secara perlahan
aku angkat kedua kakiku
aku gerakkan ke atas dan ke bawah
aku usahakan telapak kakiku
tidak menyentuh lantai kolam

gambar 96
menggerakkan tungkai

keseimbangan tubuh
dan penyelamatan diri di air

keseimbangan di air

mula mula aku berdiri di kolam
badan tegak lalu kedua lengan
diluruskan ke depan

berikutnya badan kubungkukkan
kedua tangan tetap lurus ke depan
kedua telapak tangan
ditelungkupkan menghadap ke bawah

lalu kedua kaki diangkat dan diapungkan
lurus ke belakang
sekarang aku terlentang
di permukaan air
lihatlah aku berusaha untuk menjaga
keseimbangan tubuhku saat di permukaan air

gambar 97
keseimbangan di air

penyelamatan diri di air

kita memerlukan pengetahuan dasar
tentang penyelamatan diri di air
agar tidak terjadi cedera dan kecelakaan
saat melakukan aktivitas di air

penyelamatan diri di air
terdiri dari keamanan diri sebelum beraktivitas di air
menghindari kram
mengenali kondisi air di kolam
dan mengenali kegiatan yang berbahaya
saat beraktivitas di air

lakukan pemanasan sebelum berenang
hindari aktivitas yang berbahaya
misalnya berlari dan bermain di kolam renang

gunakan peralatan berenang
untuk kegiatan penyelamatan diri di air
misalnya pelampung atau ban
yang menjaga kita
tidak tenggelam saat melakukan kegiatan di air

gambar 98
pelampung renang
sumber: http://www.juniorexplorer.org, 27 Juni 2009

mempraktekkan gerak dasar renang

mengapung

terapung berpegangan

aku berani untuk mengapung di air
mula mula aku masukkan badan
ke dalam air
aku tengadahkan kepala keatas
kedua lutut ditekuk
kedua lengan diluruskan
berpegangan pada dinding kolam
sekarang badanku terapung
dengan berpegangan dinding kolam

gambar 99
peralatan renang

terlentang dipermukaan air

aku bersiap untuk mengapung
mula-mula aku berdiri
di dalam kolam
kemudian secara perlahan
aku terlentangkan tubuhku
kedua kaki diangkat
dan diturunkan secara perlahan
kedua lengan direntangkan
ke samping dan diputar
secara bersama sama

gambar 100
terlentang di permukaan air

terapung membungkuk

sekarang aku bersiap
untuk berlatih gerakan mengapung membungkuk
mula mula aku berdiri di dalam kolam
badan aku bungkukkan
kedua tangan memegang
kedua lutut
aku masukkan wajah
ke dalam kolam
secara perlahan kedua lengan
aku lepaskan dan kuturunkan
lihatlah aku bisa mengapung membungkuk

gambar 101
terapung membungkuk

berebut bola

ajaklah temanmu
untuk melakukan permainan berebut bola
ambil sebuah bola plastik
pilihlah salah satu temanmu
agar menjadi penjaga
yang lain menjadi pemain
melempar dan menangkap bola
jagalah agar bola tidak dapat
direbut oleh penjaga
pemain akan menjadi penjaga
jika tidak dapat menangkap bola
dengan tangkas

gambar 102
permainan berebut bola di air

menenggelamkan diri di dalam air

jongkok didalam air

aku berani menenggelamkan diri
di dalam air
mula mula ambil nafas dari mulut
lalu aku masukkan seluruh tubuh
ke dalam air
kedua lutut sedikit ditekuk
sehingga tubuhku sedikit jongkok
saat berada dalam air
aku menahan nafas lima detik
setelah itu kedua lutut diluruskan kembali
aku buang nafasku melalui mulut
kini aku berdiri di permukaan air

gambar 103
jongkok di dalam air

bernafas di dalam air

bagaimana cara bernafas di air
bernafas di air sangat membantu kita
untuk melakukan kegiatan di dalam air
ayo kita belajar bernafas di air

saat berada dalam air
posisi badan telungkup
tengokkan kepala ke samping
ke kiri atau ke kanan
hiruplah udara dari mulut
secara perlahan-lahan
buanglah nafas melalui hidung
lakukan gerakan ini berulang ulang
hingga kita terbiasa menghirup udara dari mulut
dan membuang nafas dari hidung
di dalam air

gambar 104
berlatih bernafas di air

adu kecepatan di air

ajaklah temanmu bermain adu kecepatan di air
mengapung tenggelam
dan mencari benda di dalam air
lakukan permainan mencari uang logam
di dalam air
lemparkan sebuah uang logam kedalam air
lalu ajaklah seluruh temanmu
untuk mencari uang logam itu
siapa yang menemukan uang logam tercepat
dialah anak yang tangkas

gambar 105
permainan mencari benda di dalam air

sejarah olah raga renang

”Renang ternyata telah dikenal
sejak zaman pra-sejarah.
Dari gambar-gambar yang berasal dari zaman batu
diketahui adanya gua-gua bagi para perenang
di dekat Wadi Sora sebelah barat daya Mesir.
Di Jepang, renang adalah kemampuan
yang harus dimiliki oleh para samurai.
Olahraga renang pertama kali dipertandingkan
dalam Olimpiade modern 1896 di Athena, Yunani

(sumber: http://map-bms.wikipedia.org/wiki/Renang)

- olah raga renang sangat baik untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhan tubuh kita
- keterampilan gerak dasar renang terdiri dari gerak lengan dan tungkai
- saat berenang kita harus memperhatikan keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. aku sedang melakukan ....
   a. pengenalan diri
   b. pengenalan air
   c. bernafas dalam air

2. aku sedang melakukan ....
   a. pengenalan air
   b. latihan keseimbangan
   c. gerak meluncur

3. gerakan mengapung ....

a.

b.

c.

4. gerakan mendayung ditunjukkan pada gambar ......

a.

b.

c.

5. ketrampilan gerak dasar seperti pada gambar adalah ...
    a. pengenalan air
    b. gerak latihan kekuatan lengan
    c. gerak latihan kekuatan tungkai

b. hubungkan pernyataan disebelah kiri dengan gambar disebelah kanan

1. gerakan mendayung

2. gerak keseimbangan di air

3. permainan air

4. pelampung

5. latihan pengenalan air

c. dengan bimbingan guru atau pelatih lakukan gerakan berikut ini
    1. pengenalan air
    2. gerak dasar lengan mendayung
    3. gerak dasar tungkai
    4. gerak dasar keseimbangan di dalam air
    5. gerak dasar mengapung di air

pelajaran 10

kegiatan jasmani di lingkungan sekitar sekolah

kegiatan jasmani di lingkungan sekitar sekolah

- aktivitas fisik di lingkungan sekolah
  - mengenal lingkungan sekolah
  - aktivitas fisik di lingkungan sekolah
- rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah
  - berangkat bersama-sama (beregu) dengan teman
  - berangkat bersama orang tua
- nilai-nilai yang terkandung
  - kebersihan
  - kesehatan
  - keselamatan
  - kerjasama
  - disiplin
  - menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai

kata kunci

- lingkungan sekolah
- aktivitas fisik/jasmani
- kebersihan
- kesehatan
- keselamatan
- kerjasama
- disiplin

setelah mempelajari materi ini diharapkan para siswa dapat mempraktikkan aktivitas fisik di lingkungan sekolah, mengikuti rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah secara beregu, membiasakan menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai disertai nilai kebersihan, kesehatan, keselamatan dan memperhatikan faktor keselamatan, kerjasama dan disiplin

selain lingkungan rumah
lingkungan yang sering kita tinggali
adalah lingkungan sekolah
lingkungan sekolah adalah tempat melakukan
berbagai kegiatan belajar dan pendidikan jasmani
saat belajar dan bermain
kita tetap harus menjaga kebersihan
kesehatan dan kerukunan

aktifitas fisik di sekolah

mengenal lingkungan sekolah

di mana letak sekolahmu
ada apa saja di lingkungan sekolahmu
ada baiknya sebelum melakukan
kegiatan sekolah kamu kenali lebih dulu
lingkungan sekolahmu

lingkungan di dalam sekolah
lingkungan yang berada di dalam sekolah
antara lain halaman
kebun sekolah ruang kelas kantin
koperasi laboratorium perpustakaan
dan kamar mandi

gambar 106
lingkungan sekolah

lingkungan di luar sekolah

pernahkah kamu berjalan jalan
di sekitar sekolahmu
terdiri dari apa saja lingkungan
di sekitar sekolahmu

lingkungan di luar sekolah pada umumnya
terdiri dari sawah kebun jalan sungai
dan pemukiman penduduk

aku bermain bersepeda bersama teman
berkeliling di lingkungan luar sekolah
hati gembira riang rasanya

dapatkah kamu menggambar
lingkungan di luar sekolahmu

gambar 107
lingkungan di luar sekolah

aktifitas fisik di lingkungan sekolah

melakukan aktifitas fisik di lingkungan sekolah
merupakan kegiatan yang menyenangkan
kita bisa melakukan aktifitas fisik
bersama teman teman

bersepeda

adi dan dani bersepeda
berangkat bersama menuju sekolah
mereka bersepeda dengan hati hati
menjaga keselamatan diri sendiri
dan keselamatan orang lain
bersepeda membuat
badan sehat dan hati gembira

gambar 108
bersepeda bersama teman

kerja bakti di lingkungan sekolah

ratih made sinta siti dan andi
membersihkan lingkungan sekolah
mereka bekerja dengan gembira
ada yang menyapu halaman
membersihkan kaca
dan mencabut rumput
ratih mengumpulkan sampah
di tempat sampah
kerja bakti di lingkungan sekolah
menjadikan sekolah bersih dan sehat

gambar 109
kerja bakti di sekolah

memperhatikan rambu rambu perjalanan ke sekolah

jarak rumah ke sekolah
antar siswa berbeda beda
ada yang jauh ada pula yang dekat
ada yang sekolah dengan berjalan
ada yang bersepeda
dan ada pula yang diantar orang tua
patuhilah rambu rambu lalu lintas
agar tidak terjadi kecelakaan di jalan raya
jika berjalan berjalanlah di *trotoar*
jika menyeberang jalan melalui *zebracross*
gunakan jembatan penyeberangan jika ada

gambar 110
berjalan ke sekolah

jika berangkat sekolah diantar orang tua
naik sepeda motor atau mobil
patuhilah rambu rambu lalu lintas
pakailah helm sesuai aturan
berhentilah jika lampu lalu lintas
berwarna merah

gambar 111
diantar ayah ke sekolah

tidak perlu tergesa gesa
dan terlalu kencang
kita harus memperhatikan
keselamatan diri sendiri
dan keselamatan orang lain di jalan raya

memakai pakaian dan sepatu yang sesuai

amir selalu memakai pakaian
dan sepatu sesuai aturan sekolah
pakaian berguna untuk melindungi diri
dari panas debu dan dingin
pakaian harus selalu bersih dan rapi
pakaian yang kotor
harus segera dicuci dan diseterika
agar kuman dalam pakaian mati

gambar 112
berpakaian dan bersepatu
sekolah yang sesuai

berolahraga

hari ini kelas dua berolahraga
aku memakai pakaian dan sepatu
yang sesuai untuk olahraga
pakaian olahraga
sebaiknya yang longgar
dan mudah menyerap keringat
dengan menggunakan pakaian
dan sepatu olahraga yang sesuai
kita dapat berolahraga dengan benar
gunakan selalu pakaian dan sepatu
yang sesuai dengan kegiatanmu

gambar 113
berolahraga

kegiatan di luar sekolah

ajaklah teman temanmu
buatlah kelompok yang terdiri atas 4 sampai 5 anak
amati denah dimana sekolahmu berada

buatlah berbagai kegiatan di pos
yang telah disiapkan
pos 1 menyusuri jalan sekeliling sekolah
pos 2 mengadakan permainan di luar sekolah
pos 3 membersihkan sampah di lingkungan sekolah

buatlah aturan permainannya
kelompok yang tangkas
adalah kelompok yang paling disiplin
kompak dan bisa menyelesaikan
setiap tugas dengan baik dan benar

gambar 114
kegiatan di lingkungan sekitar sekolah

kegiatan penjelajahan

kegiatan penjelajahan atau mencari jejak
merupakan kegiatan yang menyenangkan
seiring usiamu semakin besar
kegiatan penjelajahan dapat dilakukan
di mana saja di sekolah di kampung
di hutan bahkan di pegunungan
kegiatan penjelajahan dapat melatih
tanggungjawab keberanian
dan kerjasama dengan orang lain
ayo melakukan kegiatan penjelajahan
di lingkungan sekitar sekolah

- lingkungan sekolah adalah tempat melakukan berbagai kegiatan jasmani
- kegiatan jasmani yang dapat dilakukan disekolah misalnya belajar bermain dan kerja bakti
- saat melakukan kegiatan jasmani kita tetap harus menjaga kebersihan kesehatan dan keselamatan diri sendiri serta keselamatan orang lain
- untuk menjaga keselamatan di jalan raya kita harus mentaati rambu rambu lalu lintas
- gunakan pakaian dan sepatu yang sesuai dengan kegiatan yang diikuti

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. gambar disamping menunjukkan ....
   a. lingkungan luar sekolah
   b. lingkungan dalam sekolah
   c. denah rumah

2. lingkungan di luar sekolah yang berfungsi untuk mengalirkan air adalah ....
   a. jalan
   b. sungai
   c. makam

3. aktifitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah antara lain ....
   a. bermain dengan adik
   b. gotong royong dikampung
   c. kerja bakti sekolah

4. pakaian dan sepatu sebaiknya ....
   a. bersih dan rapi
   b. bagus dan mahal
   c. bersih dan mahal

5. berolah raga menggunakan pakaian .....
   a. upacara
   b. pesta
   c. olah raga

b. isilah titik titik berikut ini dengan jawaban yang tepat

1. selain dirumah lingkungan yang sering kita tempati adalah ......
2. salah satu kegiatan fisik disekolah misalnya ....
3. tempat disekolah yang digunakan untuk menyimpan dan meminjamkan buku buku sekolah disebut ......
4. upacara bendera diadakan di .... sekolah
5. bermain sebaiknya tetap menjaga ....

c. gambarkan denah lingkungan sekolahmu

pelajaran 11 budaya hidup sehat

kata kunci

- lingkungan sekolah
- aktivitas fisik/jasmani
- kebersihan
- kesehatan
- keselamatan
- kerjasama
- disiplin

setelah memperlajari materi ini diharapkan para siswa dapat menerapkan budaya hidup sehat dengan cara menjaga kebersihan tangan dan kaki dan mengenal cara makan sehat

budaya hidup sehat perlu kita galakkan
dengan budaya hidup sehat
hidup akan terasa tenang dan nyaman
karena terhindar dari gangguan penyakit
mari memelihara pola hidup sehat
dengan cara menjaga kebersihan tangan dan kaki
dan mengenal cara makan sehat

kebersihan tangan dan kaki

menjaga kebersihan tangan

tangan merupakan anggota tubuh manusia
yang sangat penting
digunakan untuk menerima
memberi menulis dan mengangkat benda

kebersihan tangan harus selalu dijaga
cuci tangan sebelum dan sesudah makan
gunakan sabun untuk cuci tangan
potong kuku jari tangan seminggu sekali
agar tangan tidak dihinggapi bibit penyakit

gambar 115
aku rajin mencuci tangan

1 2 3

gambar 116
cara mencuci tangan yang benar

menjaga kebersihan kaki

aku rajin membersihkan kaki setiap hari
kita perlu menjaga kebersihan kaki
agar kaki selalu bersih
dan terhindar dari penyakit

setiap sela sela jari kakiku
dibasuh dengan air
gunakan sabun untuk mencuci kaki

potonglah kuku kaki
jika sudah panjang
dengan menggunakan pemotong kuku

pakailah kaos kaki dan sepatu
agar kaki terjaga dari kotoran
serta benda benda yang bisa
menjadi sumber bibit penyakit

gambar 117
aku rajin mencuci kaki

gambar 118
cara mencuci kaki yang benar

cara makan sehat

makanan apa yang baik
untuk tubuh kita

makan adalah kebutuhan setiap orang
biasakanlah sarapan pagi
sebelum berangkat sekolah
makanlah makanan bergizi
dan seimbang dengan teratur
untuk menjaga kesehatan tubuh kita
ayo membiasakan cara makan yang benar

gambar 119
makanan berimbang

makan secara teratur

pilihlah makanan yang sehat dan bergizi
makanan yang beragam
ada nasi sayur lauk pauk dan susu
makanan yang sehat dan bergizi
membantu pertumbuhan tubuh kita

biasakan membaca doa sebelum
dan sesudah makan
saat makan duduklah
dengan sikap yang benar
jangan banyak bicara agar tidak tersedak
dan tidak perlu tergesa gesa
makanlah ketika lapar
dan berhentilah sebelum kenyang

gambar 120
cara makan yag benar

membuat kliping

ajaklah beberapa temanmu
untuk membuat kliping makanan sehat
kliping adalah kumpulan
gambar dan tulisan
berisi tentang jenis dan ragam makanan sehat
dan seimbang

kumpulkan aneka koran dan majalah
pilihlah gambar gambar dan tulisan
tentang makanan sehat dan seimbang
potong dan tempelkan pada kertas
di buku kliping
berilah hiasan dan komentar tulisan
di samping gambar gambar itu

ayo membuat kliping makanan sehat
dan seimbang bersama teman

Makanan sehat bergizi

makanan yang sehat dan bergizi
adalah makanan yang seimbang
makanan seimbang memuat 4 sehat 5 sempurna
mengandung karbohidrat protein vitamin dan susu
makanan sebaiknya mengandung nasi lauk pauk
sayur mayur buah dan susu
ayo makan makanan sehat dan bergizi

gambar 121
makanan sehat dan bergizi

- setiap orang harus menjaga budaya hidup sehat
- budaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan badan dan pola makan yang sehat
- menjaga kebersihan tangan dan kaki sebaiknya dilakukan setiap hari
- pola makan sehat dapat dilakukan dengan cara makan makanan secara seimbang
- makanlah makanan yang sehat dan bergizi

a. silanglah (x) huruf a b atau c pada jawaban yang tepat

1. sebelum dan sesudah makan selalu ....
   a. mencuci kaki
   b. menggosok gigi
   c. mencuci tangan

2. jika sudah panjang kuku jari kaki dan tangan ...
   a. dibiarkan
   b. dihias
   c. dipotong

3. jenis makanan yang termasuk karbohidrat ....
   a.
   b.
   c.

4. jenis makanan yang banyak mengandung protein ......
   a.
   b.
   c.

5. untuk menjaga kesehatan sebaiknya makan saat merasa .....

a. lapar
b. kenyang
c. tidur

b. jawablah pertanyaan berikut dengan jawaban yang benar

1. sebutkan 2 jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat
   jawab: ....
2. sebutkan 2 jenis makanan yang banyak mengandung protein
   jawab: ....
3. sebutkan 2 jenis makanan yang banyak mengandung vitamin a
   jawab: ....
4. sebutkan cara makan yang sehat
   jawab: ....
5. bagaimana cara menjaga kebersihan tangan dan kaki
   jawab: ....

a. silanglah (x) huruf a b atau c didepan jawaban yang tepat

1. gerakan seperti pada gambar disamping dapat melatih kekuatan otot ....
   a. pinggang
   b. lengan
   c. kaki

2. gerakan seperti katak melompat dapat melatih gerakan ...
   a. tungkai
   b. lutut
   c. lengan

3. contoh awalan saat melakukan lompat jauh adalah .....
   a.
   b.
   c.

4. saat sikap berdiri tegak pandangan diarahkan ke .....
   a. depan
   b. belakang
   c. samping

5. alat yang biasanya digunakan senam ketangkasan .....
   a. pelampung
   b. palang tunggal
   c. sepeda

6. kombinasi gerakan meloncat dan berputar kebelakang termasuk gerakan senam .....
   a. tanpa alat
   b. ketangkasan
   c. kecerdasan

7. alat indera manusia yang berfungsi untuk mendengar
   a. mata
   b. telinga
   c. hidung

8. jenis makanan yang banyak mengandung protein ......
   a.
   b.
   c.

9. gerakan seperti pada gambar dibawah melatih kekuatan otot...
   a. paha
   b. dada
   c. lengan

10. gerakan dasar renang sepeti pada gambar adalah .....
   a. meluncur
   b. menyelam
   c. mengapung

11. latihan kekuatan otot punggung....

a.   b. c.

12. permainan bola beranting dapat melatih ......
    a. otot dada
    b. otot punggung
    c. otot pinggang

13. gambar disamping dinamakan gerakan.....
    a. mendayung
    b. mengguling
    c. meroket

14. gerak ritmik melatih keserasian gerakan dan ....
    a. ayunan
    b. lompatan
    c. irama

15. gerakan mengapung ....

a. b.   c.

b. isilah titik titik berikut ini dengan jawaban yang tepat

1. saat menenggelamkan diri di air nafas dibuang melalui ....
2. tempat disekolah yang biasanya digunakan untuk berjualan makanan dan minuman saat istirahat adalah ....
3. sebelum berangkat ke sekolah sebaiknya .... terlebih dahulu agar tubuh kuat dan sehat
4. tubuh yang sehat tidak mudah terserang ....
5. olah raga yang teratur dapat menjaga ....

c. jawablah pertanyaan berikut ini:

1. sebutkan 2 jenis permainan yang dapat melatih gerak dasar lompat dan loncat
   jawab : ....
2. sebutkan 2 jenis gerak dasar dalam renang
   jawab : ....
3. mengapa kita perlu menjaga pola makan yang sehat
   jawab : ....
4. mengapa kita perlu berolah raga secara teratur
   jawab : ....
5. mengapa kita perlu merawat tubuh secara teratur
   jawab : ....

daftar pustaka

Badan Standar Nasional Pendidikan, 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*. Jakarta: Depdiknas

Diana Swanson, Rose Cowles, 2003. *Teka-teki tubuh kita (edisi terjemahan).* Jakarta: PT Elek Media Komputindo

McCormick, Rosue, 2003. *Asyik Belajar: Aku dan Tubuhku.* Jakarta: Erlangga

Neil Ardley, 1997. *Buku Ilmu Pengetahuanku INDRA (edisi terjemahan).* Semarang: PT Mandira Jaya Abadi

Rebecca Treays, 2004. *Mempelajari INDERA (edisi terjemahan).* Bandung: Pakar Raya

Tim Abdi Guru, 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas 2.* Jakarta: Erlangga

Tim Penjas SD, 2007. *Pendidikan Jasmani Media Berolahraga dan Berprestasi untuk Sekolah Dasar Kelas 2.* Jakarta: Yudhistira

William Hemsley, 1993. *Penuntun Ilmu Pengetahuan Makanan Hingga Pencernaan (edisi terjemahan).* Semarang: PT Mandira Jaya Abadi

http://id.wikipedia.org/wiki/Renang, 12 Desember 2008

http://images.kompas.com, 8 Juni 2009

http://images.senamritmikjakarta.multiply.com, 12 Desember 2008

http://organisasi.org, 8 Juni 2009

http://pioneergymnasticsclub.blogspot.com, 8 Juni 2009

http://www.blogdokter.net, 12 Desember 2008

http://www.jawapos.co.id, 8 Juni 2009

http://www.juniorexplorer.org, 8 Juni 2009

http://www.koni.or.id, 12 Desember 2008

http://www.sekolah-online.net, 12 Desember 2009

http://xmsinlui1sby.blogspot.com, 8 Juni 2009

www.bolanews.com, 12 Desember 2008

www.klikdokter.com, 12 Desember 2008

www.nutrisibalitacerdas.com, 12 Desember 2008

www.tourism-mpu.com, 8 Juni 2009

glosarium

atlet	=	olahragawan, pemain olahraga yang memiliki keahlian dibidang olahraga, khususnya yang memerlukan kekuatan, ketangkasan dan kecepatan
bibit penyakit	=	kuman yang menyebabkan penyakit
budaya	=	perilaku atau kebiasaan yang dilakukan oleh setiap orang
denah	=	gambar yang menunjukkan letak suatu benda diantara benda benda yang lain
disiplin	=	ketaatan atau ketertiban untuk mematuhi peraturan
finish	=	istilah yang dipakai untuk mengakhiri suatu kegiatan, misalnya jalan lari atau kegiatan yang lain
fisik	=	nama lain dari jasmani lawan kata mental
game circuit	=	suatu permainan kelompok yang terdiri dari beberapa jenis kegiatan dan dilakukan secara berurutan
gizi	=	kandungan zat utama yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan badan
harmonis	=	menunjukkan suatu keseimbangan, selaras dan serasi
indra	=	alat pada tubuh manusia yang penting yang digunakan untuk mencium, melihat, mendengar, meraba dan merasakan sesuatu.
instruksi	=	perintah atau tugas yang harus dilaksanakan

Jasmani	= nama lain dari fisik, tubuh atau badan, lawan kata dari rohani
karbohidrat	= bahan makanan penting bagi tubuh manusia sebagai sumber tenaga
kombinasi	= campuran dua atau lebih gerakan dalam satu kegiatan
kompak	= rukun tidak menyendiri saling kerjasama
matras	= kasur atau alas berbahan busa, serabut dan sejenisnya yang digunakan pada senam ketangkasan
otot	= urat yang keras pada tubuh yang berfungsi menguatkan persendian
protein	= bahan makanan yang penting bagi tubuh manusia sebagai zat pembangun dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak
pull up	= (dibaca: pul ap) gerakan mengangkat tubuh dengan kedua tangan pada palang di atas kepala
push up	= (dibaca: pus ap) gerakan mengangkat tubuh dengan kedua tangan pada permukaan lantai
ritmik	= berirama
sendi	= hubungan yang terbentuk diantara tulang-tulang, misalnya antara tulang lengan dan tulang dada, tulang betis dan tulang paha
start	= istilah yang dipakai saat akan memulai suatu kegiatan, misalnya jalan lari atau kegiatan yang lain

tangkas	=	terampil dan cekatan melakukan sesuatu
tekun	=	rajin, terus menerus bersungguh sungguh dan tidak mudah menyerah untuk mencapai tujuan
tradisional	=	sudah lama, turun temurun menurut tradisi atau kebiasaan dari nenek moyang
trotoar	=	tempat dipinggir jalan yang digunakan untuk pejalan kaki
vitamin	=	zat atau bahan makanan yang sangat penting bagi tubuh manusia yang digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan badan
zebracross	=	tempat di jalan yang digambar belang-belang mirip warna kulit hewan zebra digunakan untuk penyeberang jalan

indeks

lampiran

kunci jawaban

pelajaran 1:

a.

1. a
2. c
3. c
4. b
5. b
6. c
7. c
8. a
9. c
10. b

b.

1.	a.
2.	b.
3.	c.
4.	d.
5.	e.

c.

1. bola karet, bola plastik
2. jalan dan lari
3. gerak memutar, mengayun dan menekuk lutut
4. rukun dan saling menyayangi
5. untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan

d. lembar pengamatan

aspek yang diamati :

1. mengayunkan lengan
2. kombinasi lari dan lompat

pelajaran 2:

a.

1. a
2. a
3. a
4. b
5. c
6. c
7. a
8. b
9. b
10. b

b.

1.	a.
2.	b.
3.	c.
4.	d.
5.	e.

c.
1. push up sederhana dan pull up sederhana
2. latihan dua kaki dan loncat katak
3. keseimbangan diam (statis) dan keseimbangan bergerak (dinamis)
4. keseimbangan berdiri dan keseimbangan berbaring
5. keseimbangan saat berjalan dan keseimbangan saat berlari

d. lembar pengamatan
aspek yang diamati :
1. gerakan *push up* sederhana
2. gerakan keseimbangan diam seperti kapal terbang

pelajaran 3:

a.		b.	
1.	b	1.	a.
2.	b	2.	b.
3.	c	3.	c.
4.	c	4.	d.
5.	c	5.	e.

c.
1. melompat dan meloncat
2. melompat dari kotak
   langkah dan ayunan menggunakan simpai
3. selalu berhati-hati dam percaya diri

d. lembar pengamatan
aspek yang diamati :
1. senam ketangkasan menggunakan sepasang gada
2. senam ketangkasan menggunakan simpai

pelajaran 4:

a.
1. ya
2. ya
3. tidak
4. ya
5. tidak

b.
1. a.
2. a
3. c
4. c
5. b

c.
1. senam mengikuti irama
2. disiplin dan kerjasama
3. meningkatkan ketangkasan dan kelincahan

d. lembar pengamatan
   aspek yang diamati :
   1. gerak ritmik berpasangan
   2. gerak ritmik beregu

pelajaran 5:

a.
1. ya
2. tidak
3. tidak
4. ya
5. ya

b.
1. c
2. b
3. b
4. b
5. a

c.
1. untuk mendengar
2. untuk membau
3 keramas
4. roti, kentang, wortel
5. tahu dan tempe

latihan semester 1:

a.
1. c
2. a
3. b
4. c
5. b
6. a
7. c
8. c
9. c
10. a
11. a
12. c
13. c
14. c
15. b

b.
1. dua
2. sampo
3. kelompok
4. lengan
5. berjalan, berlari, lompat dan loncat

c.

1. untuk mencegah agar badan tidak mudah terserang kuman penyakit
2. nasi, tahu, tempe, ikan
3. dengan menggunakan air, tisu atau sapu tangan
4. berjalan, berlari, melompat
5. menggiring bola, melempar bola dan mengayun pemukul kasti

pelajaran 6:

a.

1. a
2. b
3. c
4. b
5. c

b.

1. punggung
2. pinggul
3. punggung
4. bola plastik
5. punggung

c.

1. untuk menguatkan otot dada dan punggung
2. permainan variasi bola beranting
   permainan menggunakan hola hup

d. lembar pengamatan
   aspek yang diamati :
   1. gerakan meliukkan badan
   2. latihan kelentukan sendi pinggul

pelajaran 7:

a.

1. b
2. b
3. c
4. b
5. a

b.

1. a
2. b
3. c
4. d
5. e

c.
1. kotak, simpai, hola hup
2. untuk melatih ketangkasan
3. untuk menguatkan otot lengan
   untuk melatih ketangkasan

d. lembar pengamatan
   aspek yang diamati :
1. gerakan melompat dan berputar ke arah yang berbeda di udara
2. gerakan berguling ke depan dan ke samping

pelajaran 8:

a.
1. c
2. c
3. c
4. a
5. b

b.
1.	a
2.	b
3.	c
4.	d
5.	e

c.
1. untuk melatih keserasian gerak dan irama
2. menjaga kekompakan dan kesungguhan

d. lembar pengamatan
   aspek yang diamati :
1. gerakan jongkok dan memutar sambil tepuk tangan secara berpasangan
2. gerak ritmik beregu mengayun lengan ke depan dan ke belakang

pelajaran 9:

a.

1. b
2. c
3. c
4. c
5. c

b.

1.	a
2.	b
3.	c
4.	d
5.	e

c.

lembar pengamatan

aspek yang diamati :

1. pengenalan air
2. gerakan mendayung
3. latihan kekuatan tungkai
4. latihan keseimbangan
5. latihan mengapung di air

pelajaran 10:

a.

1. b
2. b
3. c
4. a
5. c

b.

1. sekolah
2. upacara bendera
3. perpustakaan
4. halaman sekolah
5. kerukunan

c.

lembar pengamatan

aspek yang diamati : hasil produk pekerjaan siswa berupa denah sekolah

pelajaran 11:

a.
1. c
2. c
3. b
4. a
5. b

b.
1. nasi, kentang
2. tempe, ikan
3. wortel, apel
4. duduk dan tidak tergesa-gesa
5. cuci tangan dan kaki, memotong kuku jika sudah panjang

latihan semester 2:

a.
1. a
2. a
3. a
4. a
5. b
6. b
7. b
8. c
9. c
10. a
11. b
12. c
13. a
14. c
15. c

b.
1. mulut
2. kantin
3. sarapan
4. penyakit
5. kesehatan

c.
1. lompat tali dan loncat katak
2. gerak dasar lengan dan tungkai
3. agar kita tidak mudah terserang kuman penyakit
4. agar tubuh kita selalu sehat dan kuat
5. agar kita bisa tumbuh sehat dan kuat

TANGKAS

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk Kelas II
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-024-5 (jil. 2c)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp14.294,00*